超能力秘密のカリキュラム

健康編

癌・エイズだって、怖くない!!

麻原彰晃

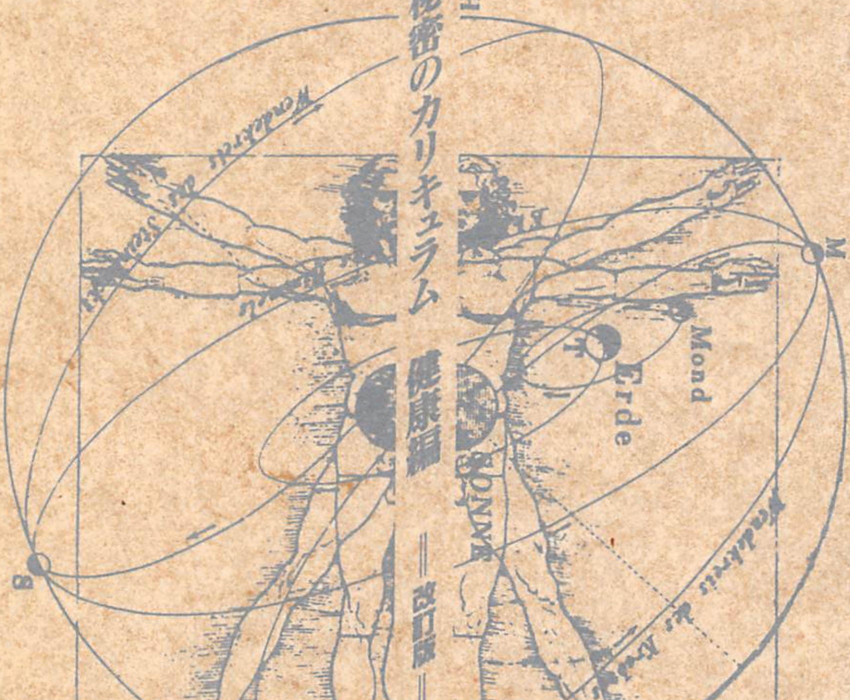
改訂版

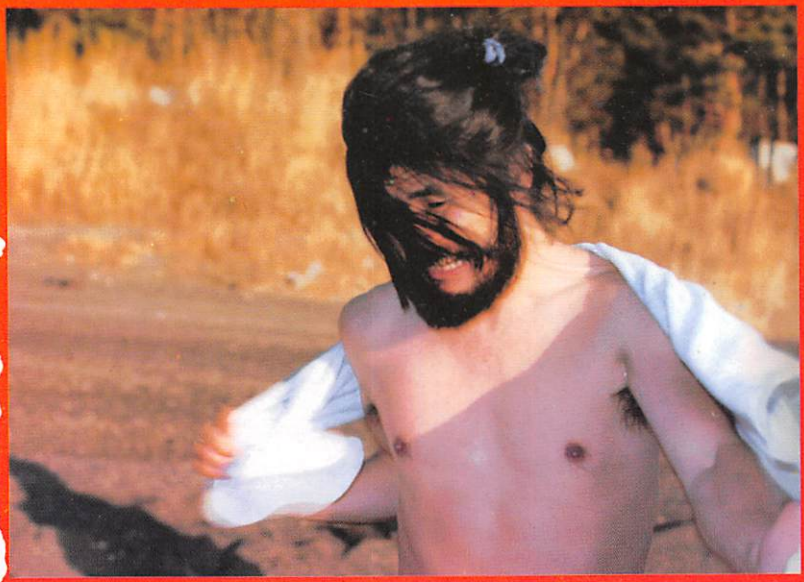
超能力 秘密のカリキュラム

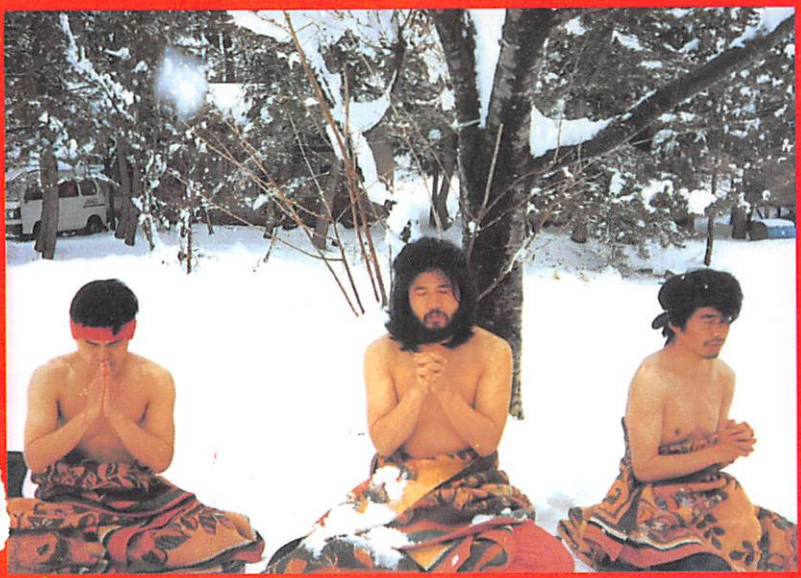
健康編

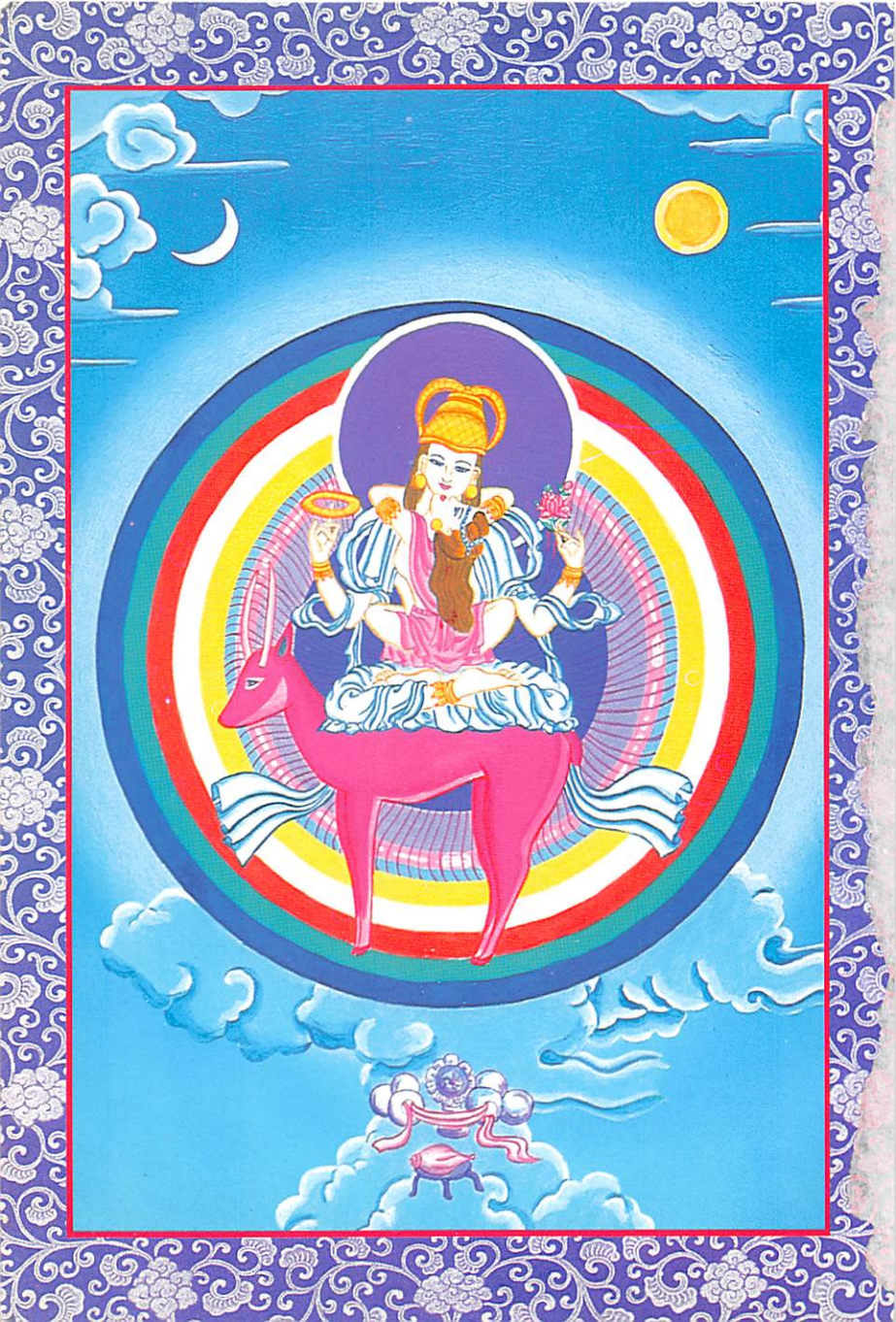
―改訂版―

麻原彰晃









◉五輪歓喜マンダラ◉

『超能力・秘密のカリキュラム』シリーズの発刊にあたって

すべてを思いのままにする超能力は、だれだって欲しいものだ。未来予知・透視・テレパシー・願望成就・空中浮揚・幽体離脱・不老不死・若返り……超能力はまだまだある。そのどれを取っても、現実生活に役立つものばかりだ。人に先んじ、望みの人生を送りたいと願うなら、超能力を獲得するのが一番だろう。

超能力を獲得するといっても、そう難しいことではない。年齢や素質も関係ない。必要なのはやる気だけだ。特に、本シリーズはカリキュラムに従って進めば、必ず超能力がつくよう配慮されている。しかも、項目別になっているので、例えば望みをかなえたかったら「願望成就」、若返りたかったら「若返り」と項を選んで実習すればよいのだ。

なお、実習に入る前に、次の二冊を読んでいただきたい。

①『超能力・秘密の開発法』　オウム出版

②『生死を超える』　オウム出版

①の『超能力・秘密の開発法』には、超能力が身につくプロセスと理由が詳しく書かれている。また、私や他の実習者達の豊富な体験談が載っているので、大いに参考となると思われる。

②の『生死を超える』は、精神的進化のプロセスが中心となっている。超能力をつける段階で、「魔境」と呼ばれる危険な落とし穴に落ちてしまう人もいる。その対処などを知っていてもらいたいと思う。

皆さんが、以上の二冊を読んでいてくれるということを前提に、本シリーズは実践のカリキュラムに徹しようと思う次第である。

皆さんが、信じられないような超能力を身につけるのは確実だ。そこで、私からのお願いがある。それは、超能力を悪用しないでほしいということである。超能力は、二十一世紀に向けて、人類のために使っていただきたいと思う。

なお、本書では現代人にとって最も悩みの深いストレスの解消の仕方や、難病に焦点を合わせて書き下ろした。

これに続く『超能力・秘密のカリキュラム』シリーズでは、願望成就や、美容、痩身、若返

り等といった現実的な問題の解決、また、各種の超自然的な力（超能力）を、具体的な実践を踏まえて解き明かしていきたいと思う。乞うご期待。

それでは、ストレス解消法のカリキュラムに入ってみよう。

はじめに——画期的な「超能力で病気を治す法」を公開

ストレスから、難病・不治の病まで、私達の生活空間には病気があふれんばかりだ。こんなにも科学や医学が発達した現代で、天寿を全うできる恵まれた人がどのくらいいるだろうか？

厚生省の統計では、天寿を全うできる（老衰）のは死亡者全体の三・七パーセントにすぎないのだ（昭和六十年度）。だれもがこの数字を知ったら、愕然とすることだろう。なぜなら、残る九六・三パーセントは、病気または自殺や事故で死亡していることになるからだ。しかも、この中の自殺や事故は七パーセントという数字が出ており、ほとんど病気が死因ということだ。

このような不治の病に侵された人々はもちろん、慢性病や難病で闘病生活を送っている人々の苦しみは計り知れない。本人だけでなく、肉親にも苦しみや悲しみが及ぶ。なんと痛ましいことであろうか。このいまいましい病禍から、一人でも多くの人を救いたい——。その願いを胸に、私は本書の執筆に取りかかったのである。

本書の特徴としては次のことが挙げられる。

①超自然的な力（超能力）によって病気を治す。
②病気を治すだけでなく、超健康体をつくる。
③本邦初公開のヒマラヤ奥地の秘技を紹介している。

これらが、健康に自信のない人、闘病生活を送っている人、現代医学に見離された人など、すべての人への朗報になると信じている。

また、現代生活において、私達は様々なストレスから逃れることができない。このストレスは、健康を害するばかりでなく、思考力を鈍らせたり、やる気を失わせたりする厄介な〝怪物〟である。だから、ストレスをなくすことも重大事と考え、短時間でできる「超能力・五分間ストレス解消法」も収録することにした。これによってストレスから解放されたとき、あなたの能力も百パーセント発揮されるようになるだろう。周囲の人々も、あなたの変わりように目を見張るに違いない。まずは試してみていただきたい。

昭和六十二年一月末日

著者記す

目次 ◉ CONTENTS

超能力秘密のカリキュラム

癌・エイズだって怖くない!!

健康編

「超能力・秘密のカリキュラム」シリーズの発刊にあたって …… 1

はじめに——画期的な「超能力で病気を治す法」を公開 …… 4

第1章 超能力・秘密のストレス解放テクニック 21

1. 五分間ストレス解消法——全プロセス(四十五日) 22

❖いつでも、どこでもできる秘法 …… 22

【基礎コース　十五日間（一日五分）】――体のワンポイントをリラックスさせよう……23
【応用コース　十五日間（一日五分）】――苦にならなくなる実生活での悩み……25
【実践コース　十五日間（一日五分）】――これであなたは疲れを知らなくなる……26
Ⅰ　疲労を五分間で確実に回復する……26
◉第一段階――これだけで高度な集中力が身につく……28
◉第二段階――「気」の働きを強化する〈エネルギーは蓄えるもの〉……29
1　アパーナ気――身体の汚れを浄化するエネルギー……29
〈サクシュマ・シュワサ・プラシュワサ・プラーナーヤーマ〉
2　サマーナ気――「消化の炎」は真っ赤なエネルギー……33
3　プラーナ気――「宇宙エネルギー」を吸収するエネルギー……33
4　ウダーナ気――超能力・空中浮揚のエネルギー……34
5　ヴィヤーナ気――「オーラ」といわれるエネルギー……36
Ⅱ　エネルギッシュになる――あなたを変える「マントラ」の秘法……37

第2章 超能力・超健康体獲得のカリキュラム 41

1. 三カ月ステップ別カリキュラム 42

❖超能力で健康を得る方法 42

❖ヨーガの三本柱〈アーサナ〉〈プラーナーヤーマ〉〈サット・カルマ〉の相乗効果 42

【基礎コース――一カ月～三カ月〔一日一時間～二時間〕】 44

◉九種の座法 46

1 シッダアーサナ――最も瞑想に役立つ座法 46

〈ジャナン・ムドラー〉 47

2 パドマアーサナ――多くの病気を治す座法 48

〈ブラーマンジャリ〉 48

3 スワスティカアーサナ――サマディ〈超覚醒〉へと導く座法 49

4 スクハアーサナ――何日間でも座り続けることができる座法 50

5 ヴィラアーサナ――怠惰を克服できる座法 52

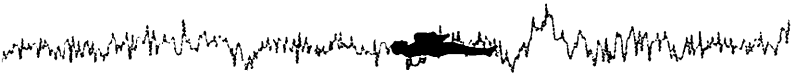
6 ヨーガアーサナ——眠気をなくし頭をスッキリさせる座法……53
7 ヴァジラアーサナ——呼吸法に最適な座法……54
8 カマラアーサナ——最も座りやすい座法……55
9 マンダカアーサナ——保息を延ばす座法……56

◉第一週——体質を正常にする行法……57
1 ガージャ・カラニーの秘技——鈍った胃腸の活性化……57
〈アグニ・プラサラーナ・プラーナーヤーマの応用〉……58
〈ヴァーマン・ダウティ〉……60
2 アーサナ……61
〈膝を鼻に付けるアーサナ〉——腹のガスを抜く……61
〈ネコのアーサナ〉——血行を良くし、婦人科系の病気も治す……62
3 アヌローマ・ヴィローマ・プラーナーヤーマ——若返りの行法……65
〈頭を膝に付けるアーサナ〉——精神の安定とクンダリニーの覚醒……67

◉第二週——甦る、正常な機能と肉体……69

◉第二週～第四週……70
1 サンカプラクサラーナ・クリヤの秘技——万病の元「宿便」の排除……71

〈ヘビのアーサナ〉……72
〈脇に転がるアーサナ〉……72
〈膝を鼻に付けるアーサナ〉……73
〈肩で立つアーサナ〉……74
〈シャヴァアーサナ〉……75
2 アーサナ……76
〈腰を引き付けて前屈するアーサナ〉……77
〈踵を合わせて前屈するアーサナ〉……78
〈ワニのアーサナ〉……80
〈背骨をねじるアーサナ〉……81
〈マリーチのアーサナ〉……83
〈バッタのアーサナ〉……84
3 プラーナーヤーマ――心を最高の状態にする……86
4 マントラ――体を包み込む、音のヴァイブレーション……88
〈心を解放し、精神力を強めるマントラ〉――健康や幸福の維持を願う……89
〈観想〉――五輪歓喜マンダラが宇宙を表わす……91



第3章 難病・万病もこれで解消——病名別実践コース 97

1．癌なんか怖くない——厚生省統計、平成元年死亡順位第一位 死亡者数二十一万二千五百二十五人 98

❖一年後私は生きていた 98

❖三カ月で全快したヨーガの奇跡！ 100

❖癌に打ち勝つ三種の秘法 100

【腹部内臓器における癌のための秘法】 101

◉初期の癌はこれで治る 101

〈サンカプラクサラーナ・クリヤの秘技〉——病巣を取り除く 101

〈アグニサーラ・クリヤの秘技〉——粘液を取り除く 101

◉事態が深刻な場合 104

〈トライバンダ・クンバカ・プラーナーヤーマ〉——増大する生命エネルギー 105

〈トライバンダ・レーチャカ・プラーナーヤーマ〉——病魔から解放され至福感を得る 106

【みぞおちから喉における癌のための秘法】……108
◉絶大な効果を及ぼすサット・カルマの技法……108
〈ダウティの秘技〉——布を飲み込む……108
〈ナウリ〉——腹直筋を回転させる……110
【精神療法】……113
◉病因はストレスと執着にある……113
◉N氏の例——カルマが落ちれば、進行も止まる……113
◉ある医師の例——超能力「シャクティープラヨーガ」の威力！……114
◉Sさんの例——激痛が消えた！……116
◉効果的な「四念処」の瞑想……116

2.エイズだって怖くない……118

❖致死率百パーセント——現代の黒死病……118
❖細胞を破壊するエイズ……118
【ウイルスを根絶するテクニック】……120

〈ヴァヤヴィヤ・クンバカ・ブラーナーヤーマ〉……121

3. 心疾患……124

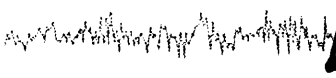
【安静と長寿の秘法】……124
〈サクシュマ・シュワサ・プラシュワサ・ブラーナーヤーマ〉——不安からの脱出……124
〈ラーグ・シュワサ・プラシュワサ・ブラーナーヤーマ〉——血液と肺の浄化……125

4. 鼻炎・アレルギー性鼻炎・蓄膿症……128

❖急増中の鼻のトラブル……128
❖鼻の病気が面白いように消え去る！……128
❖スッキリした——全員完治、H子さん、Mさん、E子さんの例……130

【ネーティ・カルマスの秘技】——肩から上のすべての病気を治す……130
〈ネーティ・カルマ〉……131
〈ジャーラ・ネーティ〉……132

〈カパラ・バーティ・プラーナーヤーマ〉……136
〈チャツールムッキ・プラーナーヤーマ〉……137
◎体験・治りました！――アレルギー性鼻炎・気管支喘息／蓄膿症……140
5. 肝臓病……151
❖多くの役割を担う器官「肝臓」……151
【肝臓病克服のための秘法】……152
〈ねじりのある三角のアーサナ〉……152
〈両手・両脚を使って背骨をねじるアーサナ〉……154
〈スーリヤ・ベーディ・プラーナーヤーマ〉――スーリヤ気道を浄化する……155
〈マントラと観想〉――三つのチャクラの活性化……156
〈五輪歓喜仏の観想〉――肉体を強化する……158
◎体験・治りました！――ウイルス性肝炎……161



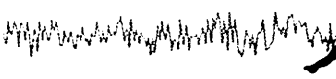
6. リューマチ――〈関節リューマチ・筋肉リューマチ〉 165

❖必ずある三つの共通性――私の霊視による 165
❖全快した！――お酒を飲むと痛みがひどかったOL嬢の例 166
〈バストリカー・プラーナーヤーマ〉 166
〈ウルダワ・ムッカ・バストリカー・プラーナーヤーマ〉――気の充実 167
〈ビバリータ・カラニー〉――最高のアーサナの一つ 169
〈トライバンダ・ムドラー〉 171
❖ひどいリューマチも一年以内で完治する 172

◎体験・治りました！――リューマチ 173

7. 神経痛 178

【体質・代謝異常を取り除く技法】 178
〈バスティ〉 179
〈ビバリータ・カラニー・ムドラー〉 180



❖冷えや湿気は厳禁……180

8. 精神性疾患――(ノイローゼ・神経衰弱・そううつ病など)……182

❖コーザル体の変調を整える――心の働きをコントロール……182
〈ブラーマリー・プラーナーヤーマ〉……184
〈ブラーナーヴァ・ドゥワニャトマーカ・プラーナーヤーマ〉……185
❖瞑想は禁物――現実と異次元との錯綜を防ぐ……186
❖どうしても瞑想をしたいときには……186
〈自己を悪魔から守る瞑想(観想)〉……187
❖特効薬は功徳を積むこと……187
◎体験・治りました!――うつ状態・過敏性腸症候群……188

9. 高血圧症――脳卒中、第一の原因……194

❖胆汁分泌異常が引き起こす――ヨーガ理論より……194

【高血圧克服のための秘法】……194
〈シートカーリー・プラーナーヤーマ〉……195
〈シータリー・クンバカ・プラーナーヤーマ〉……196
〈チャンドラ・ベーディ・プラーナーヤーマ〉——体の余分な熱を除く……197
〈シャンバビー・ムドラー〉——興奮を静める……198
◎体験・治りました！——高血圧……200
10. 喘息——苦しい呼吸困難……205
❖複雑に絡み合っている要因……205
【効果的な三種の浄化法】……205
〈サガルバのサヒタクンバカ〉……206
◎体験・治りました！——喘息・結膜炎……207

11. 甦った健康——現代人の病は癒える 214
◎虚弱体質・脳梗塞・不眠症 214
◎難聴 217
◎弱視 220
◎アトピー性皮膚炎 223
◎自律神経失調症 232
◎肥満 236
◎性病 239
◎子宮筋腫 242

◎十二指腸潰瘍 …… 247
あとがき …… 250

■写真行法指導：マハー・ケイマ正大師
ミラレパ正悟師・サクラー正悟師・キサーゴータミー正悟師
ウパーリ師
■マンダラ：マチク・ラブドンマ師

第一章　超能力・秘密のストレス解放テクニック

1 五分間ストレス解消法——全プロセス（四十五日）

❖いつでも、どこでもできる秘法

これは一日に五分間でストレスから解放される方法である。基礎コース十五日、応用コース十五日、実践コース十五日で完全にマスターできるだろう。これをマスターした後は、どこにいても五分間だけ横になれば、エネルギーの回復、ストレスの解消が可能である。多忙を極める現代人にとっては、必須の超能力であろう。

写真 1

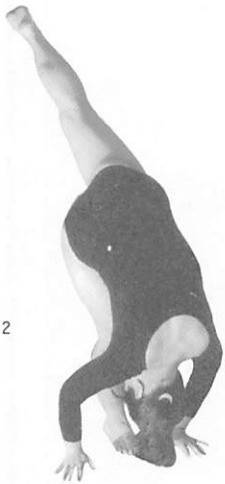


写真 2

【基礎コース　十五日間（一日五分）】

――体のワンポイントをリラックスさせよう

①両足を肩幅よりやや広く開いて立つ。写真1

②両手をどちらか一方の足の前方に置き、もう一方の脚を後方に上げる。写真2

③頭を下げたまま、②の姿勢を頭が重いと感じるまで続ける。普通は一分～一分三十秒である。このとき軸脚は曲がっていてもよい。

④静かに上げていた脚を下ろす。

⑤ゆっくりと仰向けになる。足と手は少し開きかげんにしておく。手のひらは下に向ける。目は軽く閉じる。写真3

⑥右足首→左足首→右膝→左膝→右股関節→左股関節→腰→右手首→左手首→右肘→左肘→右肩→左肩→首と頭→全身の順に軽

写真3

く動かして、意識的に全身をリラックスさせる。
⑦次には⑥と同じ順序で、動かさずに精神力だけでリラックスさせる。
⑧一とおり終わったら、まずこぶしを握り足首を返して全身に力を入れる。写真4
⑨一度力を抜いてから、今度は手足を曲げて力を入れる。写真5
⑩力を抜いてから、ゆっくりと起き上がる。

これが、基礎コース十五日間のカリキュラムである。終了する頃には、少しはストレスが解消できるようになっているはずである。ここでのポイントは、体のどこか一部分でもリラックスさせるだけの精神力を得ることである。それができるようになっていたら、次の応用コースに進むことができる。

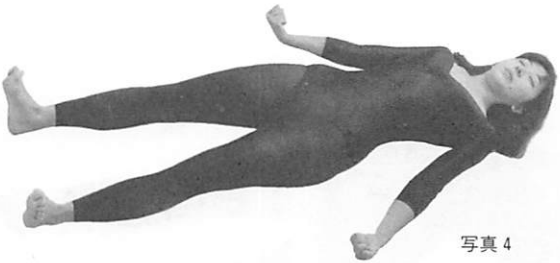


写真 4

写真 5

【応用コース　十五日間（一日五分）】――苦にならなくなる実生活での悩み

①両足を肩幅よりやや広く開いて立つ。
②両手をどちらか一方の足の前方に置き、もう一方の脚を後方に上げる。
③頭を下げたまま、②の姿勢を二分間保つ。このとき軸脚は曲がっていてもよい。
④静かに上げていた脚を下ろす。
⑤ゆっくりと仰向けになる。足と手は少し開きかげんにしておく。手のひらは下に向ける。目は軽く閉じる。
⑥右足首→左足首→右膝→左膝→右股関節→左股関節→腰→右手首→左手首→右肘→左肘→右肩→左肩→首と頭→全身の順に精神力でリラックスさせる。慣れてきたら好きな部分からリラックスさせてもよい。
⑦全身がリラックスしたら、こぶしを握り足首を返して全身に力を入れる。
⑧一度力を抜いてから、ゆっくりと起き上がる。

基礎コースと応用コースの違いを確認しておこう。まず第一に、片足を上げたままの姿勢を保持する時間が、応用コースの方が長い。また、全身をリラックスさせるのに、基礎コースには実際に動かしてリラックスさせるプロセスが入っているが、応用コースでは精神力だけでリ

ラックスさせるようになっている。違いは以上の二カ所である。

この応用コースが終了する頃には、社会生活を送る上でのストレスは解消されていることだろう。

次の実践コースでは、

Ⅰ．疲労を五分間で確実に回復する

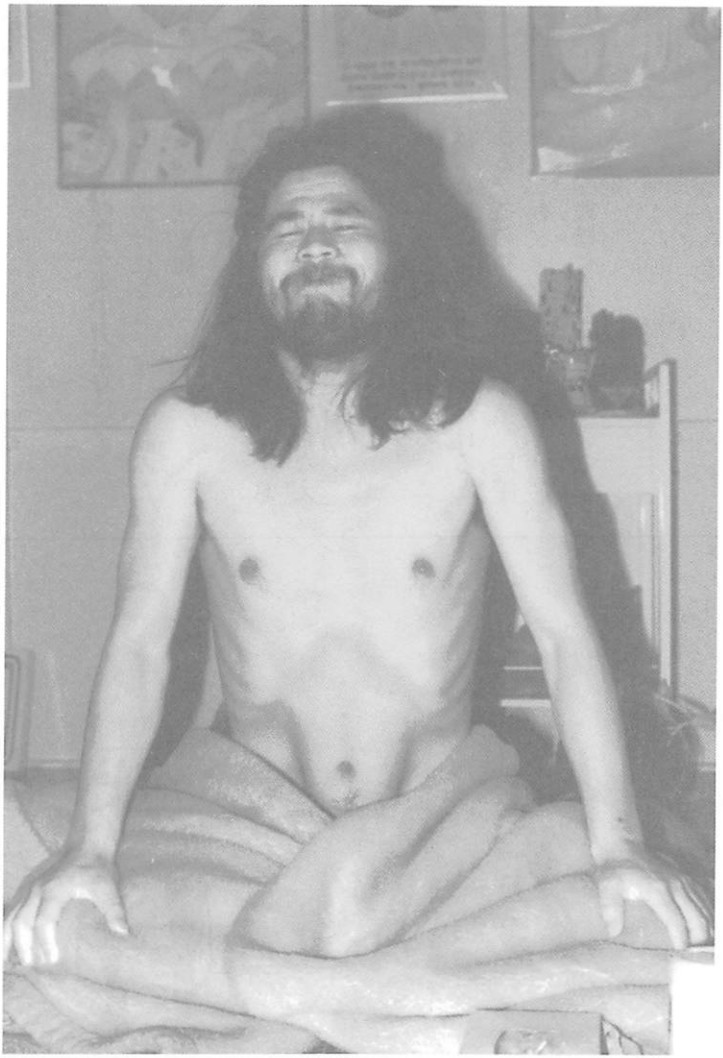
Ⅱ．エネルギッシュになる

の二つを目標とする。コースもⅠとⅡの二つに分かれているので、どちらかを選んでも、また両方実習してもどちらでもよい。

【実践コース　十五日間（一日五分）】――これであなたは疲れを知らなくなる

Ⅰ．疲労を五分間で確実に回復する

これは事務系統の仕事や、単純な作業から来る疲労回復に効果がある。始める前に、応用コースのプロセスを行なっておくと一層良い。



◉第一段階
――これだけで高度な集中力が身につく

①椅子に座るか仰向けになる。座法を組みたい人は、好きな座法を組んでもよい。

写真6～8

②ごくゆっくりと軽い呼吸を行なう。一息（吸って吐く）を三十秒くらいかけて行なえるようにする。

②の呼吸は、毎日五分間ずつ練習する。この呼吸法には、高度な精神集中力をつけるという効果がある。この精神集中力を第二段階で利用するわけである。一息の長さが三十秒に達したら、第二段階に進むことができる。

写真6

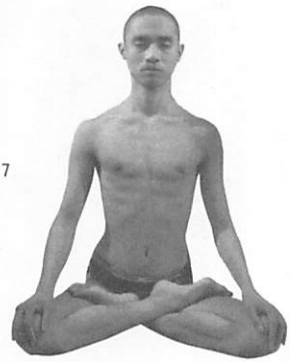


写真7

◉第二段階――「気」の働きを強化する（エネルギーは蓄えるもの）

身体を動かしているのは、五種の気（生命活動を促すエネルギー）である。

この五種の気とは、

1アパーナ、2サマーナ、3プラーナ、4ウダーナ、5ヴィヤーナ

である。第二段階では、この中の四種の気に精神集中を行なう。それぞれの気に一～二分間ずつ精神集中をしてもよいし、目的に応じて一つの気を選んで精神集中を行なってもよい。

1アパーナ気

――身体の汚れを浄化するエネルギー

アパーナ気は、へそから足の裏にかけてあり、次の働きをしている。色は煙色である。

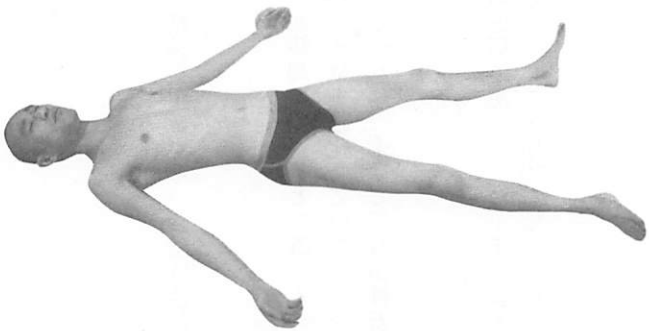


写真 8

◎働き

①身体の汚れを取り去る。主として排泄物（便や尿）を下降させる。

②興奮状態を静める。このことから、精神安定や安眠をもたらす。

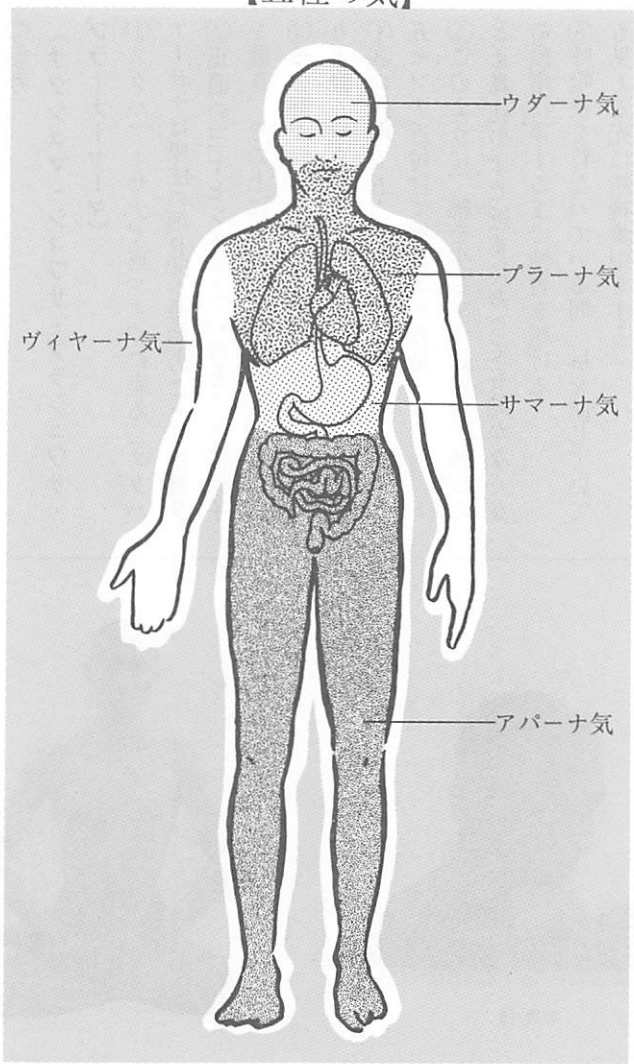
◎精神集中の仕方

第一段階でマスターした呼吸法を行ないながら、会陰に精神集中をする。会陰は性器と肛門の間にある。

ところで、精神安定剤を服用している人は、一様に尿量が極端に多いことを訴える。これは、エネルギーを下げて精神を安定させる精神安定剤が、アパーナ気を強化していることを示している。反対に、アパーナ気に精神集中をして働きを活発にさせれば、薬なしでも精神安定が得られるのである。

第一段階で行なう呼吸法は、ヨーガで行なう呼吸法（プラーナーヤーマ）の一種で、〈サクシュマ・シュワサ・プラシュワサ・プラーナーヤーマ〉の応用である。その正確な実習方法を参考のために書いておこう。これは落ち着きを得るのに役立ち、深い瞑想に入りやすくする。

【五種の気】



◎参考

〈サクシュマ・シュワサ・プラシュワサ・プラーナーヤーマ〉

①スクハアーサナで真っすぐに座る（スクハアーサナは座法の項P50を参照のこと）。写真9

②正面の三十センチくらいのところに椅子を置き、その上に小さな綿を載せる。写真10

③その綿が吹き飛ばされないように、ゆっくりと軽く息をする。

④③の距離で五～七日間練習したら、さらに五センチ近付けて練習してみる。

⑤このように、綿を少しずつ近付け、綿がたとえ鼻孔のすぐ近くにあっても動かなくなる段階に達するまで練習を続ける。

⑥呼吸法を行なっている間、目を閉じていても見える光に精神集中をする。

写真9

写真10

[2]サマーナ気――「消化の炎」は真っ赤なエネルギー

サマーナ気は、心臓からへそにかけて働いている。色は赤である。

◎働き

食物を消化し、養分を体中に巡らせる。

◎精神集中の仕方

アパーナ気への集中と同様の呼吸をしながら、みぞおちに精神集中をする。

食欲がないとき、あるいは胃がもたれて消化できないときに、この精神集中を行なうとよいだろう。

私は、このサマーナ気に精神集中をするとき、真っ赤に燃え上がる炎を見ることができる。これがヨーガでいわれている「消化の炎」である。

[3]プラーナ気――「宇宙エネルギー」を吸収するエネルギー

鼻先から心臓にかけてある。色は黄金色である。

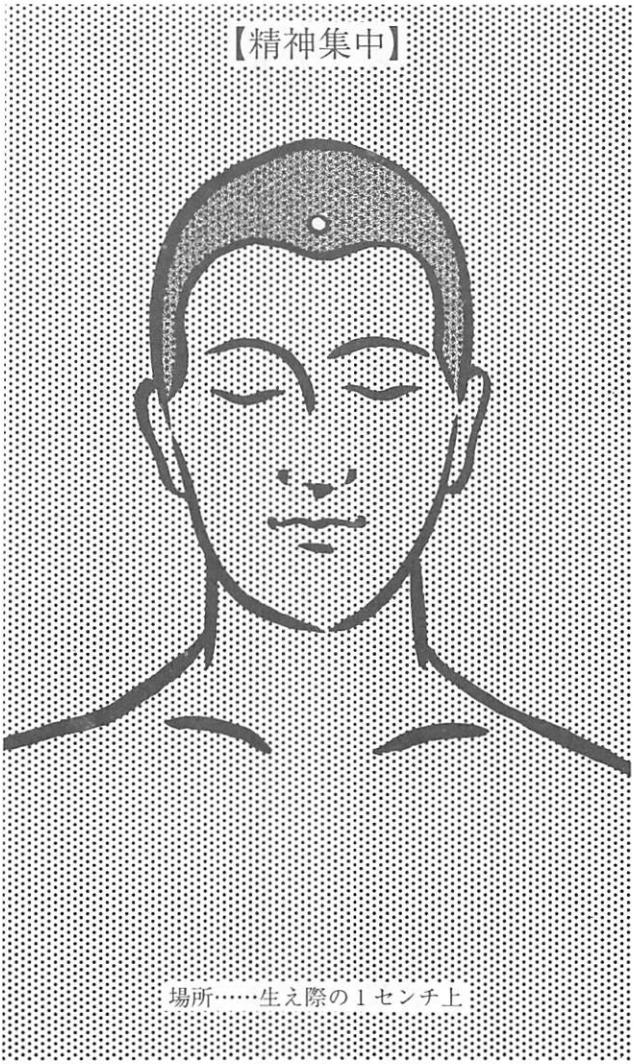
◎働き

プラーナ（宇宙エネルギー）を呼吸とともに体内に入れる働きをする。

◎精神集中の仕方
喉仏（のどぼとけ）に精神集中をする。

プラーナ気に対する精神集中に熟達すると、一面が黄金色に見えるようになる。その段階に達すると、エネルギー代謝を自由にコントロールできるようになる。それは疲労しなくなるということを意味する。

④ウダーナ気――超能力・空中浮揚のエネルギー
鼻先から頭にかけてある。色は青紫であるが、他の色に変化することもある。
◎働き
エネルギーを上昇させる。そのため、気分が沈んでいるときに、ここに精神集中をすると気分が高揚する。
◎精神集中の仕方
インド・ヨーガでは、鼻先に精神集中をさせるが、私の体験では図（P35）の場所に精神集中をする方が効果があるようだ。


【精神集中】
場所……生え際の1センチ上

私が空中浮揚（身体を空中に浮かせること）をするときには、このウダーナ気に精神集中をしてエネルギーを上昇させるのである。そのときには、青紫の帯状の光が見える。

また、仕事上の失敗など、何か良くないことがあって落ち込んでいるときに、ウダーナ気に精神集中をするとスッキリするはずである。

⑤ヴィヤーナ気――「オーラ」といわれるエネルギー

全身にわたって身体を守っている「オーラ」である。今回はこの気に対する精神集中はないが、五種の気の一つとして参考のために名前を挙げた。

この実習を行なっていると、疲れを知らなくなるだろう。だからといって、余力まで使い果たしてしまうような生活をしてはいけない。なるべくエネルギーを保存するよう努力すること。特に、セックスのし過ぎは禁物である。

その理由は、ここで作られたエネルギーを四つの気の働きを強化する方向に回さなければならないからである。

Ⅱ エネルギッシュになる――あなたを変える「マントラ」の秘法

応用コースのプロセスをなるべく行なった上で、Ⅱの「エネルギッシュになる」を実習してもらいたい。

①仰向けになるか椅子に座る。また座法を組んでもよい。

②下腹部を引き絞るようにして、両鼻から息を吐き出す。

③両鼻からゆっくりと息を吸いながら、心の中で次のマントラを一回唱える。このときマニプーラ・チャクラ（へそ）に精神集中をする。

《オウム　ティルティル　パット　スヴァハ》

④息をいっぱいに吸い終わったら、そのまま保息する。このとき、胸と腹を張って少し緊張させる。保息の間に、次のマントラを心の中で四回唱える。

《オウム　ティルティル　パット　マハー》

このとき精神集中は、中央のアナハタ・チャクラ（両乳頭と正中線の交点）に行なう。

⑤両鼻からゆっくりと息を吐き出す。このとき、心の中で次のマントラを二回唱える。精神集

中はアージュニァー・チァクラ（眉間）に行なう。

《オウム　ティルティル　パット　タパー》

⑥③～⑤のプロセスを数回繰り返す。

⑦徐々にマントラの回数を増やしていき、入息が四回、保息が十六回、出息が八回の長さになるようにしていく。わかりやすいように表にしてみよう。

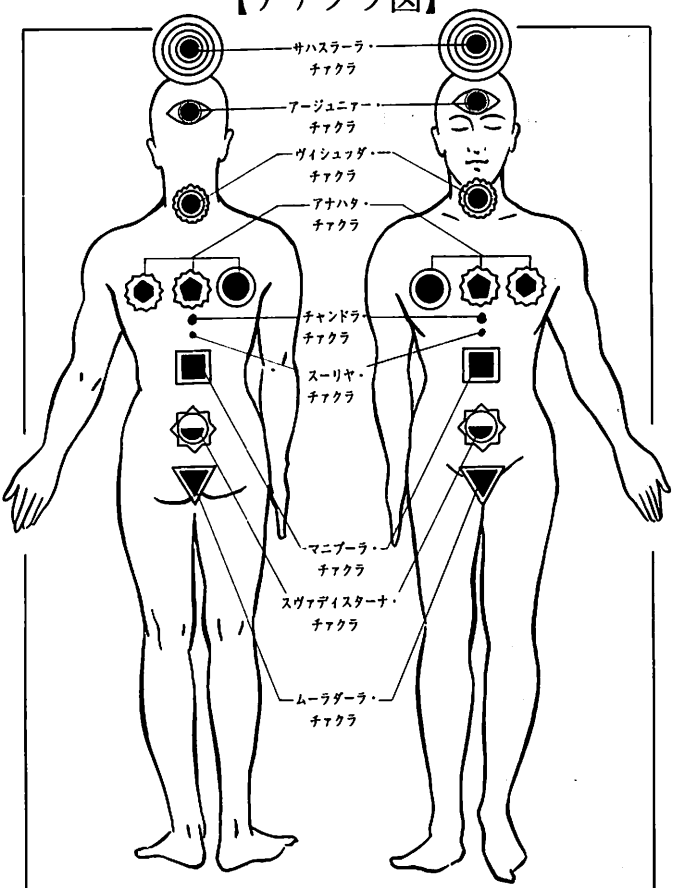
この実習を行なうことによって、あなたはエネルギッシュな人間に生まれ変わることだろう。それに加えて、力強さ・敏捷さ・柔軟性を得、心はどんなときにも平静さを保てるようになるだろう。

第一章で紹介した「五分間ストレス解放テクニック」は、あなたに多大な恩恵をもたらすだろう。実習にあたっては、カリキュラムどおりに着実に行なうこと、自分の進度を、カリキュラムに従って確認しながら進むことを守っていただきたい。

表　マントラ

呼吸	マントラ	回数
入息時	オウム　ティルティル　パット　スヴァハ	一回 → 四回
保息時	オウム　ティルティル　パット　マハー	四回 → 十六回
出息時	オウム　ティルティル　パット　タパー	二回 → 八回

【チャクラ図】



—超能力を支配するチャクラ—

チャクラとは、人間の身体にある霊的なセンターで、主なものは七種である。しかし、普通の人はそれが眠った状態で働いていない。訓練によって開発されるのである。

また、チャクラは、身体の下部に位置するものに比べ、上部へいくほど次元が高くなっていく。

超能力もこのチャクラが司っているのだ。

秘　密　の　カ　リ　キ　ュ　ラ　ム

超能力・5分間ストレス解放テクニック

1. 基礎コース　15日間　（1日5分）　（P23）

↓

2. 応用コース　15日間　（1日5分）　（P25）

↓

3. 実践コース　15日間　（1日5分）　（P26）

Ⅰ. 疲労を5分間で確実に回復する

【第1段階】

これだけで高度な集中力が身につく

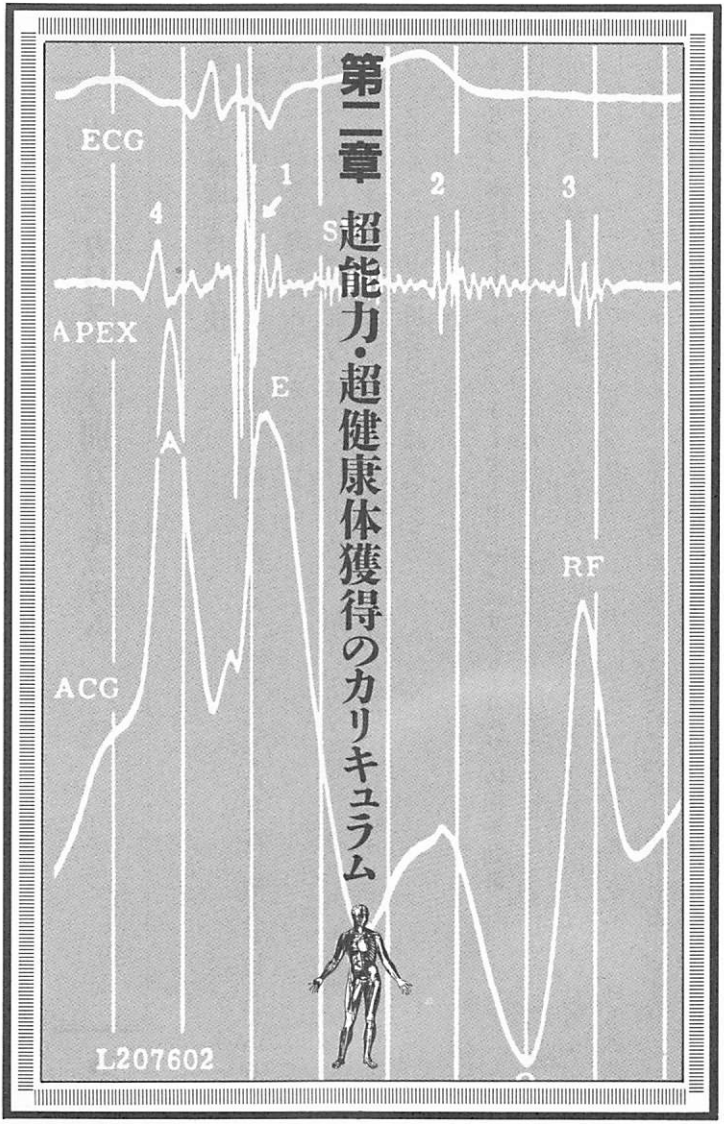
【第2段階】

「気」の働きを強化する

Ⅱ. エネルギッシュになる

マントラの秘法

※始める前に応用コースのプロセスを行なっておくと一層良い。
※ⅠとⅡのどちらか一方だけでもよい



第二章　超能力・超健康体獲得のカリキュラム

1 三カ月ステップ別カリキュラム

❖超能力で健康を得る方法

「健康に勝る宝なし」という。健康を損ねて苦しんでいる人、また身近に病人を抱えている人は、この言葉が身に染みているに違いない。

そこで、第二章では超能力で健康を得る方法をご紹介しようと思う。それも、ただの健康ではない。〝超〟健康と名付けられるほどの健康だ。これこそヒマラヤのヨーギ（ヨーガ行者）達のミラクル・パワー（超能力）の源泉である。

❖ヨーガの三本柱《アーサナ》《プラーナーヤーマ》《サット・カルマ》の相乗効果

日本では、とかくヨーガというとアーサナと呼ばれる体位法が中心となってしまっている。だから、ヨーガがあの〝体操〟のようなものだと思い込んでいる人も多いのではないだろうか。

しかし、アーサナだけでは不十分なのだ。アーサナに加えて、プラーナーヤーマ（ヨーガ独特の呼吸法）およびサット・カルマ（浄化法）を行なって初めて効果が現われる。つまり、い

かなる難病といえど治癒し、健康を獲得できるのである。

ここでは、基礎コースを実習することが第一である。基礎コースを終了した後、一人一人の病気・症状に合わせて項目を選んで実習するようになっている。しかし、軽い病気であったなら、基礎コースだけでも治ってしまうので、基礎コースの実習だけで構わない。

また、病気が治った後でも、毎日短時間の実習を続けた方が健康維持の観点から好ましいことである。

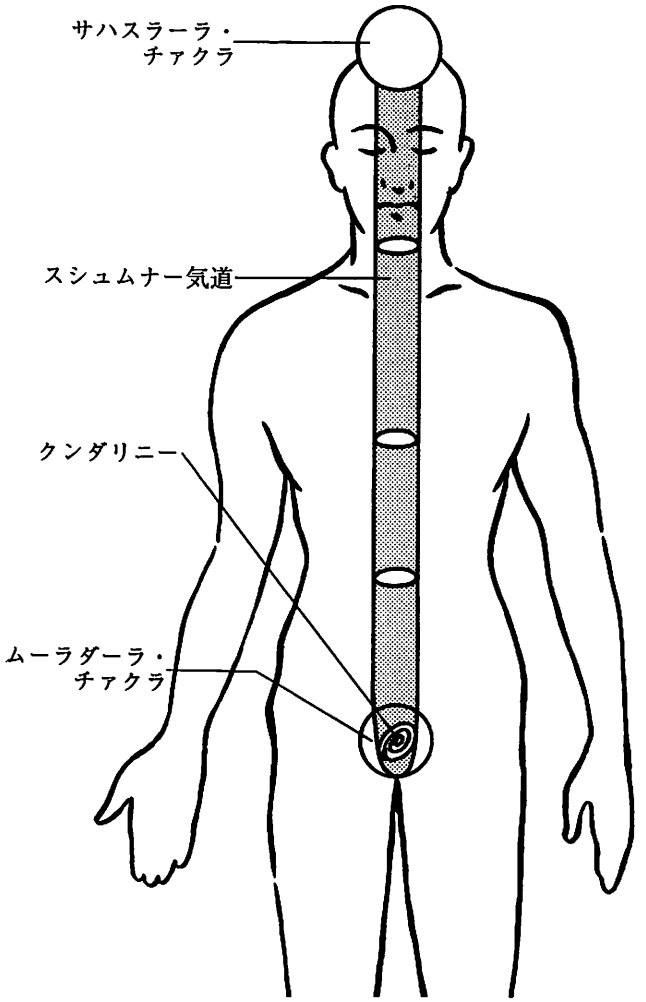
――健康を守れるのは自分しかいない！――

【基礎コース――一カ月～三カ月(一日一時間～二時間)】

※注意……一日一時間～二時間となっているが、休日など時間のあるときには、長時間行なう方が効果的である。

まず、次に実習時に必要な座法を紹介しよう。これらは、全部覚えなければならないというものではなく、実習中に必要な座法だけを参照すればよい。

【気道図】



◉九種の座法

1 シッダアーサナ――最も瞑想に役立つ座法

①両脚をそろえて伸ばしたまま座る。写真11

②左脚を折り曲げて、踵を会陰に付ける。足の裏は太ももに付ける。写真12

③手を使って右脚を折り曲げて、その踵を生殖器の付け根に固定する。足先は左脚の太ももとふくらはぎの間に差し込む。頭・首・背中が一直線になるように保つ。両膝は床に付けておく。

④③の姿勢のまま、眉間か鼻先のどちらか好きな方を凝視する。

⑤手はジャナン・ムドラーを結んで、それぞれの膝に置く。写真13

（つらくなったら左右の脚を組み替える）

写真11

写真12

〈ジャナン・ムドラー〉写真14
人差し指をそれぞれの親指の真ん中に当て、他の三本の指は伸ばしたままにしておく。

◎効果
このアーサナは、最も瞑想に役立つ座法なのでこの名が付けられた。シッダとは、熟練者という意味である。
①霊的なエネルギーであるクンダリニーの通り道、スシュムナー管を開く。
②感覚器官や心が不動となる。
③性的衝動を抑制する。

写真13

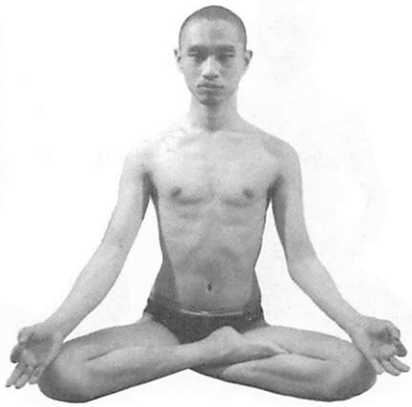


写真14

2 パドマアーサナ（蓮華座）

——多くの病気を治す座法

①両脚をそろえて、伸ばしたまま座る。

②手を使って、左脚を右ももの付け根に乗せる。左踵は下腹部に付ける。写真15

③右脚を左ももの付け根に乗せる。右踵は下腹部に付ける。

④③の姿勢のまま、背中・首・頭を一直線に保つ。膝を床にしっかりと付ける。鼻先を凝視する。

⑤手はブラーマンジャリを結んで両踵の間に置く。写真16

（つらくなったら左右の脚を組み替える）

〈ブラーマンジャリ〉写真17

右手のひらを左手のひらの上に重ねる。

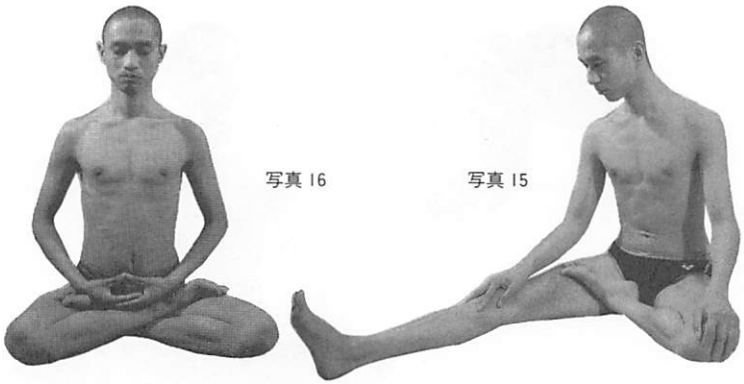


写真 16　写真 15

◎効果

①多くの病気を治す。特に、腰部から下の神経を強くし、それらをしなやかにする。

②心と感覚器官を静めるので、精神集中を助ける。脊髄を強化する。

③アパーナ気がスシュムナー管を浄化する。これによって、クンダリニーの覚醒が促される。

④プラーナーヤーマと瞑想に最良の座法の一つである。

3 スワスティカアーサナ

——サマディ（超覚醒）へと導く座法

①両脚をそろえて、伸ばしたまま座る。

②左脚を折り曲げ、その足の裏を右ももとふくらはぎの間に置く。左踵は右脚の付け根に付ける。写真18

写真17

写真18

③手を使って、右脚を折り曲げ、足の裏を左ももとふくらはぎの間に置く。踵は左脚の付け根に付ける。両足とも、親指だけが見える状態がよい。

④胸・脊髄・首を一直線に保つ。手はジャナン・ムドラー（P47参照）を結んで膝に置く。写真19

◎効果

プラーナーヤーマ、プラティヤハラ（制感）、ダーラナー（精神集中）、ディヤーナ（瞑想）、サマディ（超覚醒）の修得に大変役立つ。

4 スクハアーサナ

——何日間でも座り続けることができる座法

◎やり方1

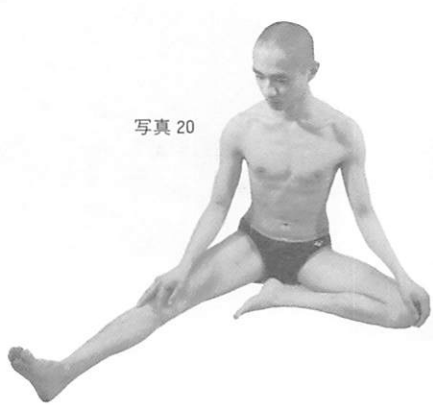


写真20

写真19

①両脚をそろえて、伸ばしたまま座る。
②左脚を折り曲げる。写真20
③右脚を折り曲げ、左足首を圧迫しないようにふくらはぎを左脚の上に乗せる。両足の親指が見える状態にしておく。
④指を組んで、足の重なっているところに置く。肩を張り、腰から首を一直線に保つ。写真21

◎やり方2
①両脚をそろえて、伸ばしたまま座る。
②左脚を折り曲げる。
③右脚を折り曲げ、その踵を左下腿(かたい)の下に入れる。同時に左足の甲を、右下腿の下に入れる。要するに、日本風のあぐらである。
④体を真っすぐに保ち、組んだ指を足の重なっ

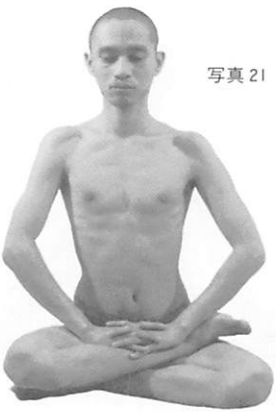


写真21

写真22

ている部分に置く。写真22

◎効果

この座法は、大変やさしく安楽なので、何日間でも座り続けることができる。

5 ヴィラアーサナ——怠惰を克服できる座法

◎やり方1

①両脚をそろえて、伸ばしたまま座る。

②右脚を折り曲げ、右足を左ももに乗せる。写真23

③左脚を折り曲げ、左足を右膝の下に置く。

④体を真っすぐに保ち、手はジャナン・ムドラー（P47参照）を結んで膝に置く。写真24

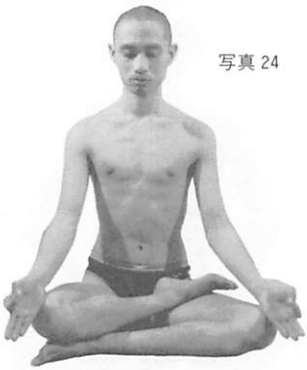


写真24

写真23

◎やり方2

①両脚をそろえて、伸ばしたまま座る。
②左脚を折り曲げ、つま先と膝が床に付くようにして、その踵を左尻近くに置く。写真25
③右足の裏を少し持ち上げるようにして、左膝のそばの床に置く。
④左手のひらを左膝に置く。右手でこぶしを握り、それを右膝に置く。写真26

◎効果

①怠惰を克服する。
②長時間、安楽に座るのを可能にする。

6 ヨーガアーサナ

——眠気をなくし頭をスッキリさせる座法

①蓮華座（P48参照）で座る。写真27

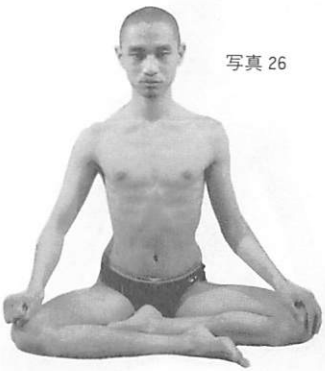


写真 26

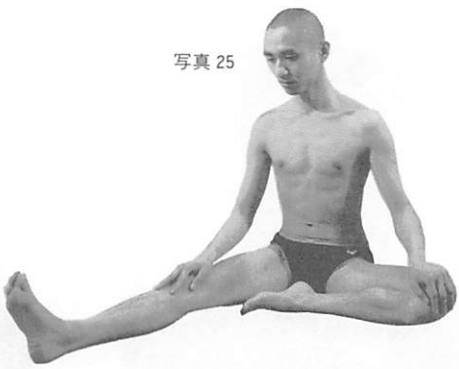


写真 25

②手首が前に、指が腹側に向くようにして手のひらでそれぞれの足の裏を覆う。半開きの目（ウンマニー・ムドラー）で眉間を凝視する。このとき、鼻先を凝視してもよい。写真28
③普通呼吸を行なう。

◎効果
①怠惰や眠気を感じないようにする。
②この座法で長時間座ることは、クンダリニーの覚醒を促す。

7 ヴァジラアーサナ――呼吸法に最適な座法

これは、いわゆる正座である。両踵を付けて、その上に座る。膝頭をそろえ、背筋を伸ばす。肩の力を抜き、顎を引く。足の親指は、軽く触れ合うようにする。手は膝に置く。正

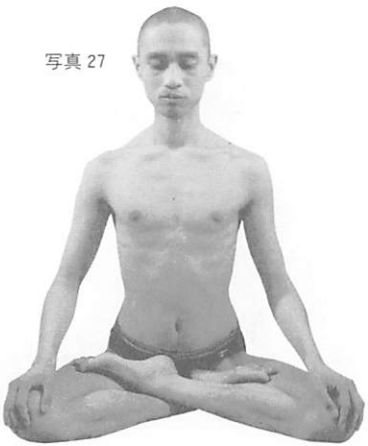


写真 27

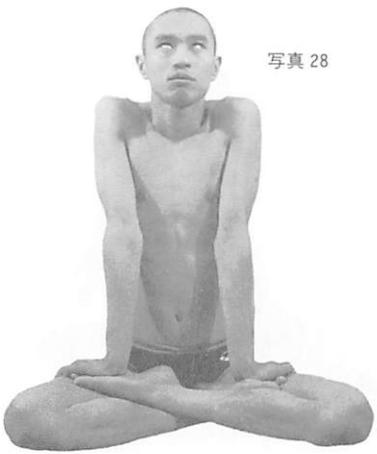


写真 28

面を見る。写真29

◎効果

①プラーナーヤーマの修得に大変役立つ。

②クンダリニーの覚醒を促す。

⑧カマラアーサナ——最も座りやすい座法

①両脚をそろえて、伸ばしたまま座る。

②右脚を曲げて、踵を左ももの付け根に固定する。

③左脚を曲げて、左足を右膝に乗せる。

④ジャナン・ムドラー（P47参照）を組んで手をそれぞれの膝に置く。写真30

◎効果

座りやすい座法なので、長時間座るのによい。

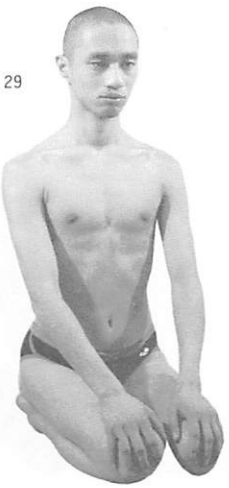


写真29

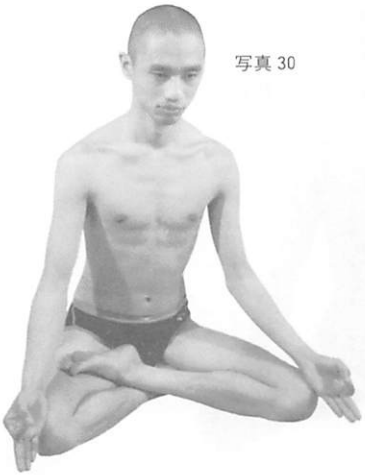


写真30

⑨マンダカアーサナ――保息を延ばす座法

①脚をそろえて、伸ばしたまま座る。
②両膝を曲げ、間を広く離す。
③脚を後ろへ回し、踵が完全に隠れるようにして、お尻を踵に乗せる。
④手のひらをそれぞれの膝に置き、胸・首・頭を真っすぐにしておく。写真31

◎効果

①アパーナ気が下方へ向かうようになるので、腸内の排泄運動を活発にする。
②生気がスシュムナー管を上昇する。
③全身を強化する。
④この座法は、保息を伴う実習に適している。

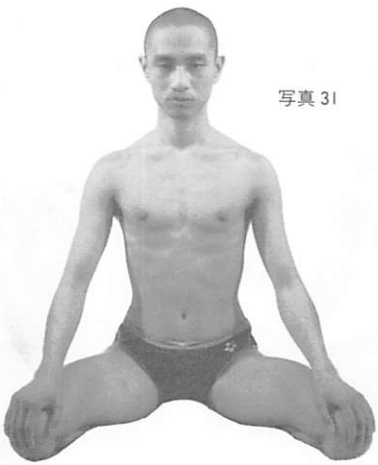


写真31

いよいよ実習に入ることにしよう。一刻も早く病気を治したいという人は、病名別実践コースを併せて実習してもよい。ただし、基礎をおろそかにしないように――。

◉第一週――体質を正常にする行法

第一週は、ガージャ・カラニーという浄化法と、アーサナ二種、アヌローマ・ヴィローマ・プラーナーヤーマを実習する。

病気は、栄養状態の悪化と体質異常が引き起こす場合がほとんどである。体質異常というのは、粘液体質、胆汁の分泌異常、エネルギー代謝異常である。まず、基礎コース第一週では、これらを正常にする行法を実習する。

1 ガージャ・カラニーの秘技――鈍った胃腸の活性化

①朝、ガージャ・カラニーを始める前に排泄を済ます。

②立ったまま二～三リットルの塩水（水二リットルに対して塩大さじ一杯程度）を飲む。冬期には微温湯を用いる。

③飲めるだけ飲んだら、前かがみになって次のプラーナーヤーマを行なう。

〈アグニ・プラサラーナ・プラーナーヤーマの応用〉

1．両手を膝の上に置き、腹をへこませながら、両鼻孔から速やかに息を吐き出す。

2．息を吐いたらすぐに、腹をふくらませながら息を吸う。

3．このようにして、腹をふくらませたり、引っ込めたりしながら、素早く入息・出息を繰り返す。これを五十～六十回行なう。

④このプラーナーヤーマを行なっている最中に嘔吐（おうと）が起こり、水が吐き出される。

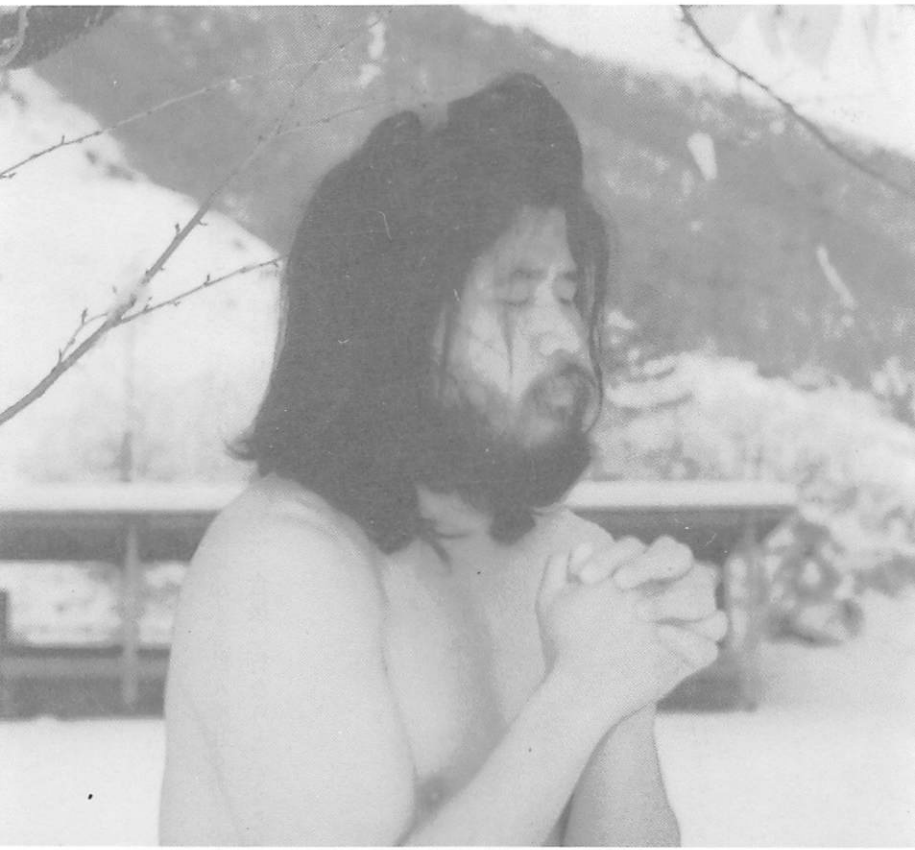
⑤水を全部吐き切ったら終了して、食事を取る。

※注意……もし、プラーナーヤーマを行なっても水が出なかったら、次のようにすれば水が出てくるだろう。

①前かがみになって、左手を膝に置く。

②右手の中指と人差し指を一緒にくっ付けて、その先を喉（のど）に入れる。そして喉の奥を押し、それと同時に腹をへこませる。

ガージャ・カラニーが完成すると、真っすぐになったまま、サマーナ気を使って好きなときに吐くことができるようになる。



〈ヴァーマン・ダウティ〉

また、難病のため胃腸の働きが鈍っている人は、食後に塩水を飲んで吐く方法の方がよい。これは、ヴァーマン・ダウティと呼ばれている。違いは、食後に行なうということだけで、その他はガージャ・カラニーと同じである。

◎効果

全身を改善するが、特に次のような効果がある。

①胃炎・胃酸過多・腹痛・鼓腸(こちょう)・胸やけ・消化不良などの腹の病気を治す。
②喉の病気も治す。
③食欲を増進させ、エネルギッシュにする。
④肥満を解消する。

ガージャ・カラニーは約三十分かかるであろう。だから、普通はガージャ・カラニーを朝食前に行ない、これから述べるアーサナとプラーナーヤーマを帰宅後行なえばよいだろう。

②アーサナ

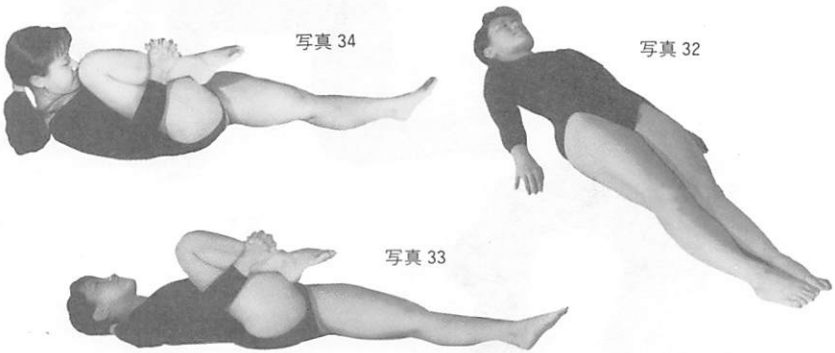
〈膝を鼻に付けるアーサナ〉
——腹のガスを抜く

①身体を真っすぐにして、仰向けになる。写真32

②左脚は、力を抜いて自然に伸ばしたままで、右脚を折って、組み合わせた手で押さえる。写真33

③息をいっぱいに吸い、ゆっくりと吐きながら腕で右脚を引き寄せ、それとともに上半身を持ち上げていき、鼻を膝に付ける。そのまま普通に呼吸をして、二十～三十秒間保つ。写真34

④息を吸いながら、脚と上半身を元の状態に戻していき、②の姿勢に戻る。



⑤②～④までを三回繰り返して、①の姿勢に戻り、次に反対の脚で同様に三回繰り返す。
⑥⑤までが終わったら、両脚で同様に行ない、①の姿勢に戻って終了する。
※注意……曲げた脚が外側を向いてしまう人が多いので、必ず身体の真上に来るように気を付ける。

◎効果
①腹にたまっているガスを抜く。
②コップ一杯の水を飲んだ後、このアーサナを行なうと、軽快な身のこなしを得ることができる。

〈ネコのアーサナ〉
――血行を良くし、婦人科系の病気も治す

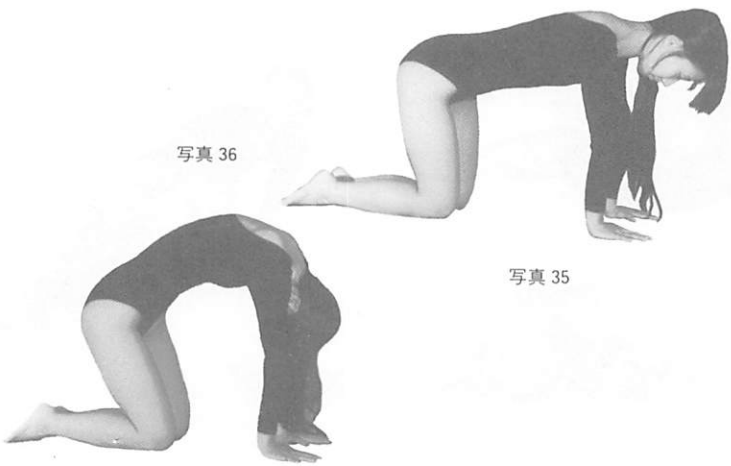


写真 36

写真 35

①正座をする。
②お尻を上げて、手のひらを床に付け、両手と膝で体を支える。このとき膝は付け、手は肩幅に開いておく。写真35
③息をゆっくりと吐きながら、頭を下げ、同時に背中を丸くする。写真36
④息を吐き切ったら、そのまま三秒間保持する。
⑤ゆっくりと息を吸いながら、背中を下ろしていき、今度は反対に反る。それと同時に顔は上へ向ける。写真37
⑥息を吸い終わったら、そのまま三秒間保息する。
⑦ゆっくりと息を吐きながら、再び③の姿勢をとり、同様に三秒間保つ。
⑧ゆっくりと息を吸いながら、⑤のように背

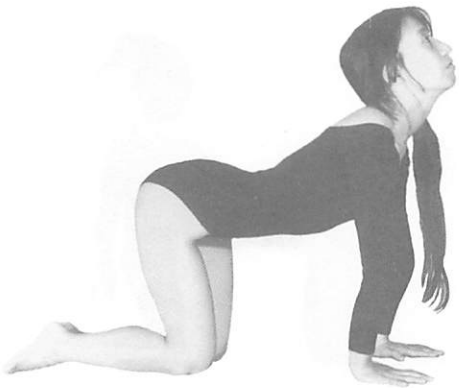


写真 37

中を反り顔を上げるが、今度はそれと同時に左脚を後方に高く上げていく。写真38

⑨息を吸い終わったら、そのまま三秒間保息をする。

⑩ゆっくりと息を吐きながら、②の姿勢に戻る。

⑪③をもう一度行なってから、反対の脚を上げて⑧を行なう。

⑫②～⑪をもう一度繰り返す。

◎効果

①スシュムナー管を真っすぐにし、アパーナ気を上昇させる。

②腰の血行が良くなり、婦人科系の病気を治す。

③エネルギッシュになる。

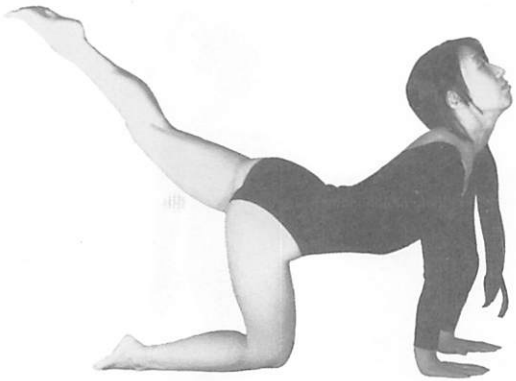


写真 38

③アヌローマ・ヴィローマ・プラーナーヤーマ
——若返りの行法

①好きな座法で座る。（座法の項参照）
②下腹を引き締め、両鼻孔から息を吐き出す。写真39
③右手の人差し指を眉間に当て、親指で右の鼻孔をふさぎ、左鼻孔から息を素早く吐き切り、左鼻孔から息を吸う。写真40
④息をいっぱいに吸ったら、苦しくならない程度に保息する。
⑤保息が終わったら、中指と薬指で左鼻孔を押さえ、右鼻孔から息を吐き切る。写真41
⑥同じ右鼻孔から息を吸い、保息し、反対の鼻孔から吐く。
⑦このようにして交互に繰り返すが、回数は自分の肉体的条件によって決める。苦しくなっ

写真 40

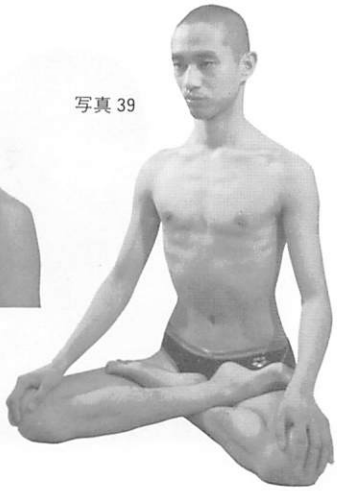


写真 39

たら、左右同じ回数のところで止める。

※注意……呼吸（入息・保息・出息）に精神集中を行なう。慣れてきたら、入息・保息・出息の長さを一対一対一から一対四対二になるようにしていく。つまり、例を挙げると最終的には、入息・保息・出息が四秒対十六秒対八秒のようになる。しかし、決して無理をしてはならない。

◎効果

①体を若返らせる。
②気を強化する。
③肺と鼻を浄化する。
④心が穏やかになる。
⑤健康になる。
⑥意識を鮮明にし、心を透明にする。

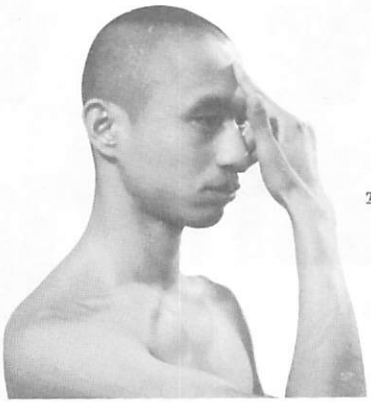


写真41

休日など時間に余裕のあるときは、次のアーサナを加える。

〈頭を膝に付けるアーサナ〉

——精神の安定とクンダリニーの覚醒

①両脚を前に伸ばして座る。

②左脚を曲げて、踵を会陰に付ける。曲げた左脚は床に付けておく。

③両腕を伸ばし、右手の人差し指と親指で右足の親指をつかむ。次に左手の同じ指で重ねるようにつかむ。右膝が曲がらないように注意する。写真42

④③の状態で下腹を引き締めて息を吐き、次に緩めて息を吸う。

⑤ゆっくりと息を吸いながら、腰を引き付け顎を上げて背中を反らせる。十分に息

写真 42

を吸ったら、五秒間そのまま保持する。
写真43
⑥ゆっくりと息を吐きながら、顎・背中・腰を緩めるように前に倒していき、額を右膝に付ける。このとき、両膝の外側を挟んだ両肘は床に付き、背中は丸くなっている。
⑦なおも息を吐きながら上半身を前に倒していき、両手で右足の親指を引き寄せ、額を膝から足首の方へ滑らせていく。それとともに胸・腹は右脚に付き、背中は伸びる。上半身がぴったりと右脚に付いたところで吐く息を止め、その姿勢を十秒保持する。
写真44
⑧ゆっくりと息を吸いながら、頭を膝まで戻していき、上半身を起こして③の姿勢に戻る。両手を右足の親指からゆっくり離して

写真 43

写真 44

元に戻る。

⑨少し休んでから、反対の脚で同様に行なう。

※注意……全プロセスを通して、伸ばした方の脚は膝が曲がらないようにする。もし足の親指がつかめなかったら、膝でも足首でもつかめるところから始めて、徐々に親指にまでもっていくようにすること。

◎効果

①クンダリニーを覚醒させる。

②精神を安定させる。

③腹部の病気が治る。

◉第二週――甦る、正常な機能と肉体

現代の健康法の一つに、栄養偏重主義が挙げられる。カロリー・栄養価を計算した食事、一兆円産業に急成長したほどの「健康食品」の氾濫、自然食・玄米菜食の奨励等、枚挙にいとまがない。

ところが、その反面「一億総半病人時代」などといわれるほど、現代人が自らの健康に自信

を失って久しい。このような状態では、霊験あらたかと信じ込んでいた「健康法」がどこか間違っているとだれだって気付くのである。

さて、それではどこが間違っているのだろう。考えてみようではないか。はっきり言えば、栄養を吸収し活用する身体のことを無視しているのが問題なのだ。ポンコツ車にいくらハイ・クオリティーといわれるガソリンを入れたって無駄であるのと同様に、既に弱ってしまっている身体に栄養を取り入れたって何にもならないのである。栄養とは、体内で消化し、あるいは分解されて吸収されなければならない。しかも、体中くまなく行きわたらせ、今度は効果的に活用されなければならない。このプロセスがスムーズになって初めて、栄養が意味をなすのだ。

そこで、第二週以降では、この身体機能へと目を向けてみよう。つまり、ポンコツ車を修理し、現役として見事甦(よみがえ)らせようというのである。これは、既に重大な病気を抱えている人ばかりでなく、健康を維持し長生きをしたいという人にも大いに役立つものと言える。

◉第二週～第四週

次に挙げる〈サンカプラクサラーナ・クリヤの秘技〉は、二週目以降全期間を通じて週に一回行なうとよい。

1 サンカプラクサラーナ・クリヤの秘技――万病の元「宿便」を排除

◎行なう時間

空腹時に行なう。食後十五～十六時間以上経ってから行なうとさらに効果的である。夕食を早めにして翌朝行なうなど、各自工夫してほしい。一週間に一度なので、そう無理なことではないだろう。

◎用意するもの

レモン二個

塩（カップ一杯程度）

微温湯（体温くらい、量は必要に応じて）

①二リットルの微温湯に、レモン二個分の搾り汁と塩大さじ二・五杯を加える。よく混ぜ合わせたら、それを飲み干す。

②飲み終わったらすぐに、次の五種のアーサナを行なう。

〈ヘビのアーサナ〉

1．うつ伏せになる。このとき手のひらは胸の両脇に置く。写真45

2．息をいっぱいに吸う。保息をしながら、頭・首・胸・腰の順に上半身を上げていく。へそから下は、全部床に付けておく。へそが、両手首を結ぶ線上に来るように体を前に出す。写真46

3．2の姿勢をしばらく保持したら、ゆっくりと息を吐きながら頭を下ろす。

4．2～3を三回繰り返す。

〈脇に転がるアーサナ〉

1．うつ伏せになる。両膝を曲げて、それぞれの手で両足首を握る。写真47

2．息をいっぱいに吸う。保息したまま、

写真 45

写真 46

写真 47

左右交互に数回転がる。写真48・49

3．1の姿勢に戻り、息を吐き出す。

〈膝を鼻に付けるアーサナ〉

1．仰向けになる。腹を息で満たすように息を吸う。

2．保息したまま右膝を上げ、両手で膝を腹に押し付ける。写真50

3．なおも保息したまま、頭を上げ、膝を鼻に付ける。左脚は床に伸ばしたままにしておく。写真51

4．反対の脚で1～3を行なう。

5．4が終わったら、今度は両脚で同様に行なう。写真52

※注意……腹に水がいっぱいに入っているのでやりづらいときがある。その

写真 49

写真 48

写真 50

場合は膝と鼻が付かなくても構わない。

〈肩で立つアーサナ〉

1．仰向けになる。脚を合わせたまま、お尻と脚が、床に対して垂直になるように上げる。つま先が鼻を越えるようにして保持する。このとき、両腕は肘(ひじ)までをしっかりと床に付け、それぞれの手で背中を支える。つまり、体重が両肩と首にかかるわけである。写真53

2．1の姿勢を一分間保つ。それから脚をゆっくり下ろす。

※注意……腹の水が口から出てきてしまうこともあるが、それは気にしなくてよい。終わったら次のシャヴァアーサナを二分間行なう。

写真 51

写真 52

写真 53

〈シャヴァアーサナ〉

1．仰向けになる。脚は十五度に開く。腕は身体から少し離して、手のひらを上へ向けて自然に床に置く。目は軽く閉じる。

2．身体の末端である指先、足先から心臓へと向かってゆったりと弛緩していく状態を意識する。

3．全身を緩め、リラックスした状態を保つ。

4．このアーサナを終えて起き上がるときには、その前に手足を曲げて一度力を入れてからにするとよい。

③腸が動き出すまで、それぞれのアーサナを三～四回やり続ける。必要を感じたらトイレへ行く。

④再び塩大さじ一杯を溶かした七五〇ccの微温湯を飲む。四種のアーサナを行ない、トイレへ行きたくなったら行く。

⑤再び塩大さじ一杯を溶かした七五〇ccの微温湯を飲み、アーサナを繰り返す。

⑥トイレへ行ったときに、水だけが排泄されるようになるまで、このプロセスを繰り返す。

⑦最後に約一リットルの微温湯を飲んで、ガージャ・カラニーを行ない、胃を綺麗にする。

ガージャ・カラニーについてはP57を参照のこと。

※注意……このクリヤを行なっていると、頭が痛くなったり、ボーッとしてしまう人がいるかもしれない。そういう人は粘液体質の傾向のある人である。何も気にしないでクリヤを続ければ、体質も正常になっていくだろう。塩分が少な過ぎると、尿となって出てしまうので、規定量を守ること。

また、慣れてくると一時間程度で全プロセスを終えることができるが、それまでは三時間くらいかかってしまうかもしれない。

◎効果

万病の元ともいわれている「宿便」を取り除くのに抜群の効果を示す。

②アーサナ

基礎コースの第二週以降では、特に肉体をつくり変える効果を持つアーサナをご紹介しよう。これらのアーサナを毎日行ないながら、今述べたサンカプラクサラーナ・クリヤを週に一回行なうのがベストである。アーサナは全部で十一種、三十分程度のプログラムが適当である。

〈膝を鼻に付けるアーサナ〉 P73参照

〈頭を膝に付けるアーサナ〉 P67参照

〈腰を引き付けて前屈するアーサナ〉

◎やり方1

①両脚をそろえて、真っすぐ前に伸ばして座る。

②それぞれの手でつま先をつかみ、肛門と腹を締め付けながら息を吐き出す。それと同時に、腰を引き付け、胸を前に出すようにして頭を膝に付ける。写真54

③②の姿勢をできるだけ長く保持する。

④息を吸いたくなったら、少し頭を持ち上げ、ゆっくりと息を吸う。それから②と同様に息を吐きながら、頭を膝に付けて保持する。

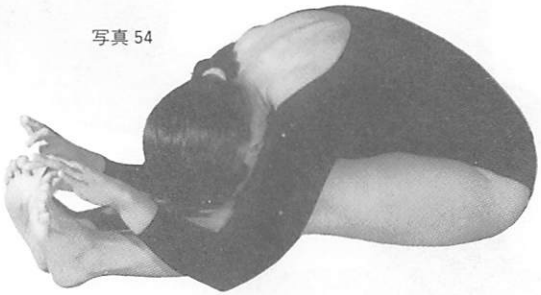


写真54

⑤苦しくなったら、ゆっくりと息を吸いながら①の姿勢に戻る。

◎やり方2

足のつま先をつかむ代わりに、両手でしっかりと膝をつかんでやり方1と同様に行なう。写真55

◎やり方3

組んだ指を合わせた足の裏のところに置き、あとはやり方1と同様に行なう。

〈踵を合わせて前屈するアーサナ〉

◎やり方1

①両脚をそろえて、真っすぐ前に伸ばして座る。

写真 55

写真 56

②両脚を曲げて足の裏を合わせ、踵は会陰に付ける。
③ゆっくりと息を吸い、保息したまま両手でそれぞれの膝を押して床に付けるようにする。腕と背筋を真っすぐに伸ばして、五秒間この姿勢を保持する。写真56
④ゆっくりと息を出しながら、腕と脚を緩める。
⑤③～④を三回繰り返す。

◎やり方2
①やり方1が終わってから、両手でそれぞれの足首をつかむ。
②ゆっくりと息を吸いながら、なるべく膝を床に付ける。それと同時に、腰を引き付け胸を張る。写真57
③ゆっくりと息を吐きながら前屈していき、

写真 57

写真 58

顎を床に付ける。写真58
④顎が床に付いたら、足首から手を離して腕を左右に広げていく。
⑤そのまま上半身をさらに倒していき、両肩と腕全体を床に付ける。胸と腹は足に付いている。この姿勢を五秒間保持する。写真59
⑥ゆっくりと息を吸いながら、上半身を起こしていき、元の姿勢に戻る。

〈ワニのアーサナ〉
①仰向けになる。
②足先をそろえて脚を伸ばしたまま、ゆっくり息を吸いながら静かに両脚を上げていく。脚は床と垂直になる。写真60
③息を吐きながら、脚を右手の指先に向かって倒していき、床に付ける。それとともに顔

写真 59

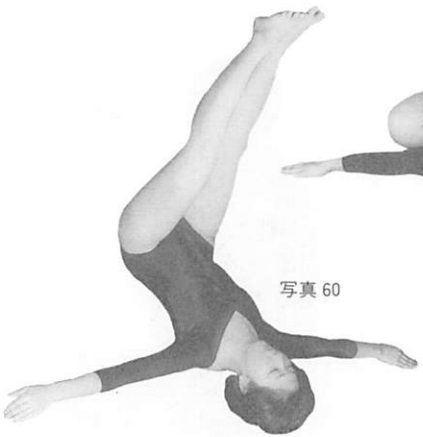


写真 60

は反対方向へ向けていき、左手の指先を見る。その姿勢を三秒間保つ。写真61

④ゆっくりと息を吸いながら、②の姿勢に戻る。

⑤両脚を上げたまま、今度は左へ倒していきながら同様のことを行なう。

⑥息を吐きながら、垂直に脚を伸ばしたまま下ろし、①の姿勢に戻る。

※注意……背筋は、できるだけ両手に垂直にしたまま保持する。

〈背骨をねじるアーサナ〉

①両脚を伸ばして座る。

②左膝を曲げて、床に付けたまま踵をお尻の右側に付ける。

③右膝を曲げて、右足を両手を使って左の太ももの横に置く。立てた右脚はできるだけ

写真 62

写真 61

自分の方へ引き寄せて置く。写真62
④右手はお尻の右側の床に置く。次に左脇の下を右脚の太ももに付けて、腕を伸ばして右側の土踏まずをつかむ。それができたら、右手を床から離して右脇腹に手のひらを当てる。写真63
⑤息をゆっくりと吐きながら、顔をはじめ上半身を右の方へねじっていく。このとき顎は引き、背筋を伸ばす。十分ねじれて息を出し切ったら、その姿勢を十秒間保つ。写真64
⑥ゆっくりと息を吸いながら、上半身を元に戻していき、④の姿勢に戻る。次に左手を右足の土踏まずから離して正面を向く。最後は①の姿勢に戻る。
⑦少し休んだら、今度は反対側で同様のことを行なう。

写真 63

写真 64

〈マリーチのアーサナ〉

①両脚をそろえて、真っすぐ前に伸ばして座る。

②左脚を曲げて、垂直に立てたまま、足首をももに付ける。写真65

③上半身を少し前へ倒し、左腕は左脚の内側から外側にかけてグルッと回して、腰の方へ持ってくる。後ろへ回した右手で、その左手首をつかむ。

④ゆっくりと息を吸いながら、背筋を伸ばしたまま、上半身を右にねじる。息を止めて、三秒間その姿勢を保持する。写真66

⑤ゆっくりと息を吐きながら、正面を向き、今度は前屈していく。最後に、顔・胸・腹を右脚に付けて息を吐き切る。吐き切ったままで、この姿勢を五秒間保持する。写真67

⑥ゆっくりと息を吸いながら、上半身を起

写真 66

写真 65

写真 67

こし、手足を元に戻す。
⑦反対側でも同様のことを繰り返す。

〈ネコのアーサナ〉P62参照

〈バッタのアーサナ〉
◎やり方1
①うつ伏せになる。額を床に付け、両腕はこぶしを握って床に置く。
②ゆっくりと息を吸いながら、両脚をそろえて伸ばしたまま上へ上げていく。
③十分に上がったら、息を止めて十秒間この姿勢を保つ。写真68
④ゆっくりと息を吐きながら、上げていた両脚を静かにゆっくりと下げていく。脚が床に付いたら全身をゆったりとさせ、力を抜く。

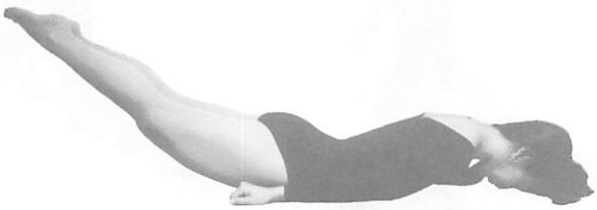


写真68

⑤少し休んでから同じことを繰り返し、全部で三回行なう。

◎やり方2

①やり方1が終わったら、ゆっくりと息を吸いながら、両腕・そろえた両脚を一緒に上げていく。

②全身を腹で支えるような状態まで両腕・両脚を上げて身体を反らせたら、普通に呼吸をして二十秒間その姿勢を保つ。写真69

③ゆっくりと息を吐きながら、両腕・両脚を同時にゆっくりと下げていく。脚が床に付いたら全身をゆったりとさせ、力を抜く。

④少し休んでから同じことを繰り返し、全部で三回行なう。

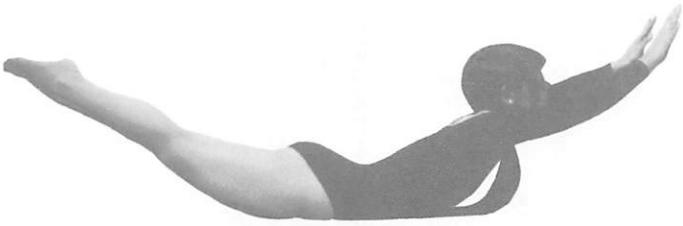


写真69

〈ヘビのアーサナ〉P72参照

〈シャヴァアーサナ〉P75参照

3プラーナーヤーマ——心を最高の状態にする

肉体を自動車にたとえるならば、心はドライバーと言えるだろう。なぜなら、心の状態が肉体に多大な影響を及ぼしているからである。暴飲・暴食を招くのも心、過度のセックスを招くのも心。緊張や疲労でさえ、心が引き起こしているのだ。

その心を、最高の状態にすることができたら、今の肉体はどんなに変わるだろうか。ちょっと楽しみだね。

心を最高の状態にするには、これから述べるプラーナーヤーマと4のマントラが最適である。両者とも、健康を創造する超能力の源なのだ。その超能力を高めることによって、異次元のエネルギーを取り入れ、先に述べた五種の気（P29）を強めることができるのである。

まずは第一週の〈アヌローマ・ヴィローマ・プラーナーヤーマ〉P65を見ていただきたい。そこでの最終目標は、入息・保息・出息をそれぞれ四秒・十六秒・八秒にすることだと書いてあったね。二週目以降では、これをさらに延ばすことを目標とする。

第二週目　入息・保息・出息をそれぞれ五秒・二十秒・十秒にする。
第三週目　入息・保息・出息をそれぞれ六秒・二十四秒・十二秒にする。
第四週目　入息・保息・出息をそれぞれ七秒・二十八秒・十四秒にする。
※注意……このプラーナーヤーマは、空腹時に行なった方が保息時間を長くすることができる。また、食事も肉類・魚類を控え、軽いものを取った方がよい。

プラーナーヤーマをやっていて、体がだるくなることがある。それは、体の悪いところを治しているためであり、一時的なことなので気にしなくてよい。

汗が出たときは、汗を体に塗り付けて乾かす。なぜなら、プラーナーヤーマでの汗には、特別なエネルギーが含まれているからである。

④マントラ――体を包み込む、音のヴァイブレーション

マントラは、日本語では「神言（しんごん）」「真言」などと訳されている。一言で言うと、音のヴァイブレーションである。

ヨーガ教典によると、この世は、音・光・熱で創造されている、となっている。確かに音は、身近な出来事を考えてみても、重要な構成物の一つに違いないだろう。例えば、好きな音楽を聴いているとき、身体にどんな影響があるだろうか。医学的な検証では、高血圧の人の血圧は

低く、低血圧の人は高くというように、正常値へ向かうというのである。反対に嫌な音楽では、血圧が悪化してしまう。これほど、音が身体に与える影響は深刻である。

選ばれた音のヴァイブレーションの組み合わせ――それがマントラだ。ここでは、マントラを唱えることによって、自分自身を音のヴァイブレーションで取り巻いてみよう。

〈心を解放し、精神力を強めるマントラ〉

――健康や幸福の維持を願う

①好きな座法で座る。

②背筋を真っすぐに伸ばし、軽く顎を引く。両手は蓮華印を組む。写真70

③次のマントラを唱える。最初は声を出して唱えなければならないが、慣れてきたら心

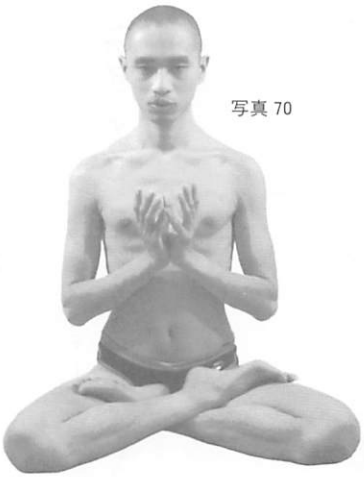


写真 70

の中で唱える。男性と女性ではマントラが違うので注意。

◎男性の場合

《オウム　マハー　ラクシュミー　ラクシュミー　ラクシュミー　フーム》

「オウム　マハー　フーム」は、神聖なる音のヴァイブレーション、ラクシュミーはこの世界を維持しているヴィシュヌ神の愛妃の名である。このマントラは、健康や幸福の維持を願うものである。

◎女性の場合

《オウム　マハー　ヴィシュヌ　ヴィシュヌ　ヴィシュヌ　フーム》

「オウム　マハー　フーム」は、神聖なる音のヴァイブレーション、ヴィシュヌはこの世界を維持しているインドの最高神の一人ヴィシュヌ神のことである。男性用のマントラ同様、健康や幸福の維持を願うものである。

インドのヒンドゥー教には、ブラフマン・ヴィシュヌ・シヴァという三人の最高神がおり、

それぞれ創造・維持・破壊を司っているとされている。中でもヴィシュヌ神は、この世に生まれ出るといわれている。だから、ヴィシュヌ神の化身とされる聖者も多い。サキャ神賢、ラーマ、クリシュナ、ラーマ・クリシュナ・パラマハンサなどがそうである。いずれも、この世の救済・維持に努めた聖者だ。

〈観想〉――五輪歓喜マンダラが宇宙を表わす

今挙げたマントラを唱えながら観想する。口絵に、ヴィシュヌ神とラクシュミーを表わした五輪歓喜マンダラがあるので、それを用いる。マンダラの中心は、鹿の上でヴィシュヌ神とラクシュミーが愛し合っている図である。それを取り巻く五色は、私が霊視した五大エレメントの色である。この世の色で表現するのは難しいが、できるだけ再現するように努めた。

表（P96）を見ていただきたい。五大エレメントは、宇宙を構成している要素である。したがって、私達の身体も五大エレメントによって構成されているわけだ。

このマンダラを使って観想すると、自分自身を構成している五大エレメントを強めることができる。そのことによって、肉体は強化され、各チャクラは活動を始める。感覚器官も鋭さを増すことだろう。では、観想の仕方を述べよう。

◎観想の仕方

マンダラを壁に貼る。〈心を解放し、精神力を強めるマントラ〉を唱えながら、マンダラをじっと見つめる。二十分くらい続けられるとよいだろう。

基礎コースは、これだけで十分過ぎるほどの恩恵を受けることができるだろう。要するに、

①サンカプラクサラーナ・クリヤの秘技　週に一回
②アーサナ十一種　毎日
③プラーナーヤーマ　毎日
④マントラと観想　毎日

ということになる。なお、①サンカプラクサラーナ・クリヤの秘技を行なわない日には、第一週目で述べたガージャ・カラニーを行なってほしい。

ところで、忙しくて時間が取れないこともあるだろう。そんなときでも、ガージャ・カラニーとプラーナーヤーマだけはやっておくこと。人によっても違うが、遅くとも三カ月後には素晴らしい健康体を獲得していることだろう。そのとき、あなたは健康であることの幸せを実感しているに違いない。

秘密のカリキュラム

基礎コース

◉1カ月～3カ月、標準プログラム1日1～2時間◉

	修行内容	時間
第4段階	①ガージャ・カラニー	30分
	②アーサナ（第3段階プラス） 1.バッタのアーサナ（やり方2） 2.背骨をねじるアーサナ 3.腰を引き付けて前屈するアーサナ	40分
	③アヌローマ・ヴィローマ・プラーナーヤーマ	30分
	④マントラと観想	20分
	※各段階は各々1週間以上	
休日もしくは時間に余裕のある日のプログラム	①サンカプラクサラーナ・クリヤの秘技	1～3時間
	②アーサナ	30分
	③アヌローマ・ヴィローマ・プラーナーヤーマ	30分
	④マントラと観想	20分
	※第2段階以降、週に1回 ※1のサンカプラクサラーナ・クリヤは慣れてきたら1時間でできる。	

注意事項

◆ガージャ・カラニー
朝、食事前に行なう
夜でも食事前だったら行なってよい

◆シャヴァアーサナ
カリキュラムを行なっている間、疲れを感じたときにはすぐにシャヴァアーサナを行なう

第1段階のプラーナーヤーマは、入息4秒、保息16秒、出息8秒を目標とする。アーサナとプラーナーヤーマが無理なくできるようになったら第2段階へ。第2段階以降、アーサナとプラーナーヤーマが無理なくできるようになれば次へ進む

秘密のカリキュラム

基礎コース

◉1カ月～3カ月、標準プログラム1日1～2時間◉

修行内容		時間
第1段階	①ガージャ・カラニー	30分
	②アーサナ	15分
	1. 膝を鼻に付けるアーサナ	
	2. ネコのアーサナ	
	3. 頭を膝に付けるアーサナ	
	③アヌローマ・ヴィローマ・プラーナーヤーマ	15分
第2段階	①ガージャ・カラニー	30分
	②アーサナ（第1段階プラス）	30分
	1. 踵を合せて前屈するアーサナ	
	2. ワニのアーサナ	
	3. ヘビのアーサナ	
	③アヌローマ・ヴィローマ・プラーナーヤーマ	20分
	④マントラと観想	10分
第3段階	①ガージャ・カラニー	30分
	②アーサナ（第2段階プラス）	30分
	1. 踵を合わせて前屈するアーサナ（やり方2）	
	2. バッタのアーサナ	
	3. マリーチのアーサナ	
	③アヌローマ・ヴィローマ・プラーナヤーマ	25分
	④マントラと観想	15分

五大エレメント

色	黄	白	赤	緑	青
元素	地	水	火	風	空
対応する体の構成要素	肉	血 液	体 温	エネルギー	空間（肺など）
対応するチャクラ	ムーラダーラ	スヴァディスターナ	マニプーラ	アナハタ	ヴィシュッダ
対応する感覚器官	嗅覚	味覚	視覚	触覚	聴覚

第三章 難病・方病もこれで解消——病名別実践コース

1 癌なんか怖くない——厚生省統計、平成元年死亡順位 第一位 死亡者数二十一万二千五百二十五人

❖一年後私は生きていた

六年ほど前のことである。私の体に異常が表われた。便に血が混じって細くなったのである。知人のM医師に相談すると、

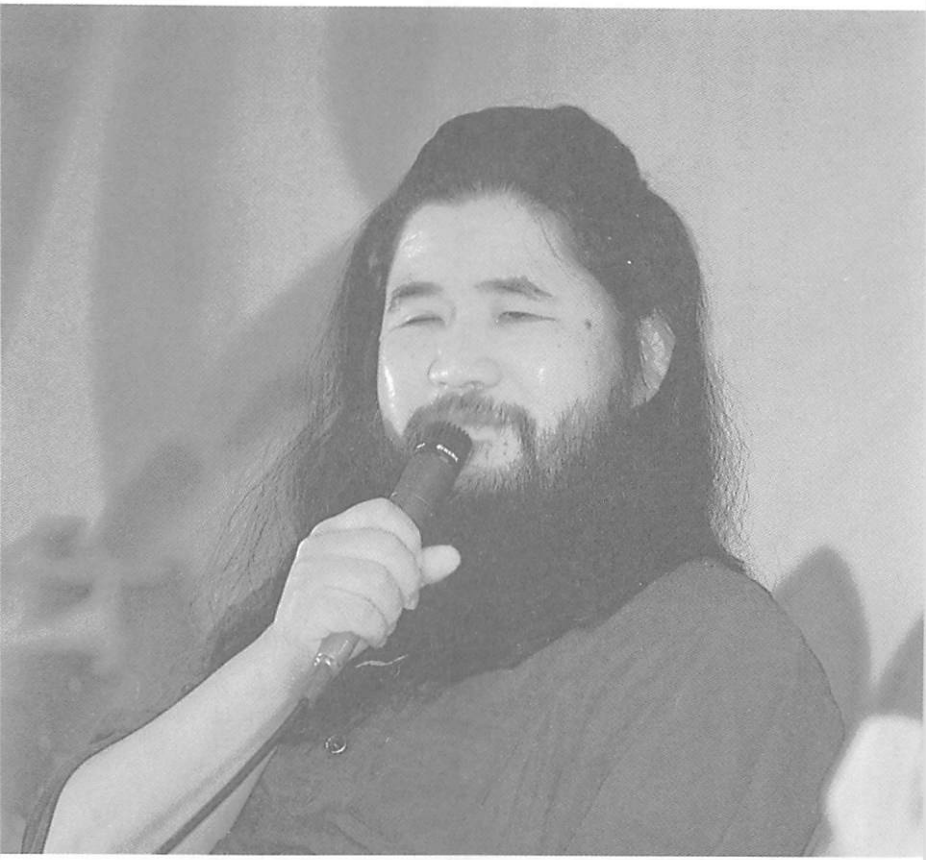
「それは直腸癌に間違いない。」

と言う。彼は私の生き方を知っていたので、こう付け加えた。

「君は手術はしないだろうけど、現代医学では手術以外に助かる道はない。放っておいたら数カ月の命だろう。一年もったら奇跡だ。」

彼が考えたとおり、私は手術をしなかった。どうしたのかというと、その頃はまだこれから書く秘法を知らなかったので、漢方薬と仙道の修行で治そうと試みた。

それらは、ある程度効果があったらしい。一年後私は生きていたのだ。しかし、直腸癌の症状は消えていなかった。



❖三カ月で全快したヨーガの奇跡！

私自身、本当に幸運だったとしか言いようがない。その頃になって私はヨーガに巡り合ったのである。私は早速、ウディヤーナ・バンダとアグニサーラ・クリヤを始めた。すると、わずか一カ月で症状が消えたのである。三カ月後、私は全快したという確信を得、そして今日に至っている。

❖癌に打ち勝つ三種の秘法

そこで、これから癌に打ち勝つ秘法をご紹介しようと思う。癌の場所によって、三種類の方法に分けられる。

Ⅰ．腹部内臓器における癌
Ⅱ．みぞおちから喉（のど）における癌
Ⅲ．頭部の癌

の三種類である。Ⅰ．腹部内臓器における癌、Ⅱ．みぞおちから喉における癌については、ここに具体的な技法をご紹介することができる。だが、Ⅲ．頭部の癌については、残念ながら自分で治すことはできない。これは、超能力者が用いるシャクティープラヨーガの秘法で治してもらう以外に方法はないのである。したがって、本書に載せることができないので、ご了承い

ただきたい。

【腹部内臓器における癌のための秘法】

◉初期の癌はこれて治る

〈サンカプラクサラーナ・クリヤの秘技〉――病巣を取り除く

P71で既に行なったはずであるが、癌の人は週一回のところを毎日行なわなければならない。この狙いは、宿便を取り除くだけでなく、体内の雑菌やウイルスを減少させることである。

〈アグニサーラ・クリヤの秘技〉――粘液を取り除く

これには、(1)立ってやる方法と、(2)座ってやる方法の二種類があるが、慣れないうちは(2)の座ってやる方法の方がやりやすいだろう。

(1)立ってやる方法
①足を肩幅よりやや広く開いて立つ。
②少し前にかがみ、手のひらをそれぞれ膝(ひざ)にしっかりと当てる。写真71
③鼻から息を吐き、吐き切ったままで腹を二十五～三十回出したり引っ込めたりする。できるだけ腹を背中に押し付けるようにする。これを百回繰り返す。写真72

(2)座ってやる方法
①好きな座法で座る。座法はP46参照。
②両手の中指をへそに当て、他の指は中指に付けておく。親指は腰を圧迫しておく。写真73
③普通呼吸を行ない、指の助けによって腹を背骨に向かって押す。
④それから圧迫をやめて、腹をふくらます。

写真 72

写真 71

少なくとも三十回、多くても百回までとする。しかし、慣れてきたら二百回まで行なってもよい。

※注意……サンカプラクサラーナ・クリヤ終了後、三十分くらいしてから行なうのが理想的である。このときは、まだ食事はしてはいけない。

サンカプラクサラーナ・クリヤが終わっても、少し水分が体内に残っているので、アグニサーラ・クリヤがやりづらいことだろう。しかし、それは気にしなくてよい。

癌は粘液体質から来る病気である。だから、その体質の特徴として、途中で頭痛や目まいが起こるだろう。しかし、それを乗り越えなければ完治はあり得ない。頑張ってほしいと思う。腹部に軽い痛みが起こることもあるが、一時的なものなので実習を続けて構わない。全部終了して十五分ほどしてから入浴し、食事をするのが理想的である。

写真73

◎効果

①人体の腹部には、いろいろな細菌・バクテリアが存在している。その中には、致命的な病気を引き起こすものも含まれている。このクリヤには、それらの病気の根源を取り除く効果があるのである。

②また、癌のみならず胃炎・腸炎・消化不良も治す。

◉事態が深刻な場合

さて、癌の初期だったらこれだけで大丈夫だろう。しかし、さらに事態が深刻な場合、今述べた〈サンカプラクサラーナ・クリヤ〉と〈アグニサーラ・クリヤ〉を二十日間実習した後、それらに次のプラーナーヤーマを加えること。

ここでは二種類のプラーナーヤーマを紹介するが、〈トライバンダ・レーチャカ・プラーナーヤーマ〉は、効果が高い反面、内臓に負担がかかる。したがって、〈トライバンダ・クンバカ・プラーナーヤーマ〉を十分に実習してから入るようにしていただきたい。

〈トライバンダ・クンバカ・プラーナーヤーマ〉
——増大する生命エネルギー

①ヴァジラアーサナで座る。
②軽く息を吸って保息したまま、喉・肛門・腹の順に引き締める。そして、できるだけ長く、しっかりと保持する。写真74
③苦しくなったら、腹・肛門・喉の順に緩め、さらに息を吸って同様に引き締める。
④三〜五回息を吸って繰り返し、最後に保息して引き締めを行なうときに、次の場所に精神集中を行なう。チャクラはP39参照。

直腸・肛門の癌 →ムーラダーラ・チャクラ
生殖器の癌 →スヴァディスターナ・チャクラ

写真 74

胃・小腸の癌　→マニプーラ・チャクラ
膵臓・脾臓の癌　→チャンドラ・チャクラ
肝臓・胆のうの癌　→スーリヤ・チャクラ

⑤終わったら、腹・肛門の順に緩めて息を吐き出し、吐き終わってから喉を緩める。
⑥以上のプロセスを二十回繰り返す。ただし、無理だったらもっと少なくてよい。

◎効果
生命エネルギーを増加させる。

〈トライバンダ・レーチャカ・プラーナーヤーマ〉――病魔から解放され至福感を得る
①好きな座法で座る。
②右手の親指で右鼻孔を押さえる。左鼻孔から息を吐き切る。
③吐き切ったままで、喉・肛門・腹の順に引き締める。引き締めたまま、鼻先を凝視する。両手のひらは膝に置いておく。
④できるだけ長くそれを保持したら、腹・肛門の順に緩めて息を吸い、最後に喉を緩める。

癌なんか怖くない
(その1)
Ⅰ.腹部内臓器における癌のための秘法

◉癌が初期の場合

▲慣れるまで

①サンカプラクサラーナ・クリヤ（毎日行なう）
②アグニサーラ・クリヤ

▼

▲慣れてきたら

※③～⑤を加えて行なってもよい

③アーサナ　1.頭を膝に付けるアーサナ
　　2.ワニのアーサナ
　　3.ネコのアーサナ
④アヌローマ・ヴィローマ・プラーナーヤーマ
⑤マントラと観想

※四念処の瞑想も効果的

◉事態が深刻な場合

▲1日目～20日目

①サンカプラクサラーナ・クリヤ（毎日行なう）
②アグニサーラ・クリヤ

▼

▲21日目以降

①サンカプラクサラーナ・クリヤ（毎日行なう）
②アグニサーラ・クリヤ
③トライバンダ・クンバカ・プラーナーヤーマ
④トライバンダ・レーチャカ・プラーナーヤーマ

◎効果

①スシュムナー管を開き、クンダリニーを覚醒させる。

クンダリニーとは、霊的なエネルギーのことである。詳しくは『超能力・秘密の開発法』『生死を超える』を読んでいただきたい。

②生命エネルギーが満ちあふれる。

③至福感に浸ることができる。

これによって、ストレスがなくなるので、あらゆる病気から解放されやすくなる。何よりもこの至福感の素晴らしさは皆さんにも味わっていただきたいものである。

【みぞおちから喉における癌のための秘法】

◉絶大な効果を及ぼすサット・カルマの技法

〈ダウティの秘技〉――布を飲み込む

これは、慣れないとちょっと難しい。最初は、ガージャ・カラニーを行なってからやるとスムーズになるだろう。癌の進行は待ってくれないので、ぜひともガージャ・カラニーを併用し

て一刻も早くダウティを完成させよう。布を飲み込むものである。

①幅七センチ、長さ五メートルの布を用意する。できるだけソフトなコットンが良い。三・五メートルのところに結び目を作り、それを一度煮沸消毒しておく。

②①の布を温湯か砂糖入りのミルクに浸す。温湯の方がベターなのだが、この布を飲み込めない人は、甘味のあった方ができるだろう。

③つま先立ちで座り、水差しの中に布を入れたまま、布の片方の端を口に入れる。

④最初にミルクを混ぜた温湯を少し飲み、それから布を徐々に一口ずつ飲み込むよう試みる。もし布を吐き出してしまったら、一～二分待ってから再び温湯で飲み込むようにする。写真75

写真 75

⑤結び目のところまで飲み込んだら、ゆっくりと取り出す。

※特に注意すること……取り出すときに、布が喉に引っかかることがある。初心者だったら、まずそれを経験することだろう。そのときは、決して無理に取り出そうとしてはならない。力任せに引っ張ると喉を傷付け、出血させてしまう。では、どうしたらよいかというと、温湯をコップ一杯ほど飲む。そして、指を喉に突っ込んで、温湯を吐き出すのである。そのときに、布も一緒に出てくることだろう。もし一回で出てこなかったら、同じことを繰り返す。三回もやれば、出てしまうと思う。

布を全部飲み込んでしまわないように気を付ける。必ず結び目を作って、一・五メートルは外に出しておくこと。

ダウティは毎日必要である。空腹時（食後五～六時間経ってから）にする。次に挙げるナウリのできる人は、布を飲み込んだときに併せて行なうと一層良い。

〈ナウリ〉――腹直筋（ふくちょくきん）を回転させる

①ダウティの布を飲み込んだら、布の結び目を門歯でくわえ、全部が入ってしまわないようにする。

②次に腹をへこませ、腹直筋を立てる。そのとき、肛門は締め付けておく。
③立てた腹直筋を右回しに十回転させる。肛門は、なおも締め付けている。写真76
④同様に左に十回転させる。このとき呼吸は息を吐き切って止めている。肛門は締め付けている。
⑤終わったら①の状態に戻し、腹直筋・肛門を緩め喉を緩める。
⑥ゆっくりと布を引き出す。

◎効果
①咳、喘息、風邪、脾臓、肺、胆のう、胃、肝臓、喉の病気を除く。
②健康を増進させる。

写真 76

ダウティが終わったらすぐに、

〈アグニサーラ・クリヤ〉P101参照

〈トライバンダ・クンバカ・プラーナーヤーマ〉P105参照

〈トライバンダ・レーチャカ・プラーナーヤーマ〉P106参照

を続けて実習する。しかし、〈トライバンダ・クンバカ・プラーナーヤーマ〉では精神集中する場所が次のように変わるので注意。

胸部の癌　→　アナハタ・チァクラ
喉の癌　→　ヴィシュッダ・チァクラ

あとはすべて同様である。
癌の場合は食事についても気を遣わなければならない。次の点に気を付けよう。

①肉類・魚類を避ける。
②胚芽米を用いた菜食とする。
③植物性蛋白質を必ず取ること。
④消化しやすい調理法を選ぶこと。

【精神療法】

◉病因はストレスと執着にある

病気には心の状態が大きく影響していることは、だれもが認めるところだろう。癌もストレスが引き起こすという説があるが、私もこの説を支持している。また、物質に対する執着も影響しているように思われる。それらを示す実例を挙げてみよう。

◉N氏の例——カルマが落ちれば、進行も止まる

N氏の父親が肝臓癌だった。医師からはあと一カ月の命だと宣告された。N氏は、

「何とか延命させてほしい。」

と、私のところにやってきた。私は、

「お父さんの癌は、物質に対する執着が生み出したものです。だから、私に対してできる限りの布施をし、執着のカルマ（業）を落としたなら、十分延命できますよ。」

と、答えた。それから、重態の父親に代わって、母親が布施を始めた。すると、一カ月の命と言われたにもかかわらず、六カ月経ても生存しており、医師の方が不思議がっているという。

◉ある医師の例――超能力「シャクティープラヨーガ」の威力！

超自然の力、超能力で病気を治すことができる――この事実を実証するかのように、オウム真理教には医師の信徒が多い。ある医師は、外科の癌病棟に勤務しているが、西洋医学とともにシャクティープラヨーガを用いている。このシャクティープラヨーガは私が伝授したもので、超能力者が患者に生命エネルギーを注入することができるのだ。彼は、

「まだまだ力不足で……。」

と言いながらも、癌を軽減させることができるという。

あえて付け加えるなら、患者に生命エネルギーを注入するということは、自分の生命エネルギーを失うということだ。自らを犠牲にしてでも他人を救おうという彼は、大変美しい心を持った医師なのである。

◉Sさんの例――激痛が消えた！

もう一つ例を挙げてみようか。昨年の十月、ある信徒の紹介で入信したSさんの父親が肺癌だった。既に全身に転移してしまったそうで、「もう長くはない」と言われていた。私は、マントラを使ったシャクティープラヨーガと、不死の甘露水（かんろすい）の作り方を教えてあげた。このシャクティープラヨーガでは、癌の原因となっているストレスを取り除くことができる。

この治療を始めて一カ月で、あの末期患者を苦しめる激痛が綺麗に消え去ってしまったという。転移のスピードも遅くなった。既に三カ月経過しているが、生存し続けている。

最近、父親はこうSさんに言ったそうだ。

「お前がエネルギーを入れてくれるとき、黄金色が見える。」

これは、Sさんの「治してあげたい」という意思が、父親の持つ「意思の光球」に影響を与え、感応していることを示している。

◉効果的な「四念処」の瞑想

ところで、これは他人がエネルギーを注入してくれている場合である。あなた自身が癌だったら、どうするか。精神療法として効果的なのが、「四念処（しねんじょ）」の瞑想である。この瞑想については、拙著『生死を超える』に詳しく述べてあるので、本書と併せて読んでいただきたい。

癌なんか怖くない
(その2)
Ⅱ. みぞおちから喉における癌のための秘法

◉癌が初期の場合

▲慣れるまで

①ダウティの秘技（ガージャ・カラニーを併用）
②アグニサーラ・クリヤ
③トライバンダ・クンバカ・プラーナーヤーマ

▼

▲慣れてきたら

※④⑤を加えて行なってもよい
④アーサナ　1. 頭を膝に付けるアーサナ
　　2. ワニのアーサナ
　　3. ネコのアーサナ
⑤マントラと観想
※四念処の瞑想も効果的

◉事態が深刻な場合

▲1日目～20日目

①ダウティの秘技（ガージャ・カラニーを併用）
②アグニサーラ・クリヤ
③トライバンダ・クンバカ・プラーナーヤーマ

▼

▲21日目以降

①ダウティの秘技（ガージャ・カラニーを併用）
②アグニサーラ・クリヤ
③トライバンダ・クンバカ・プラーナーヤーマ
④トライバンダ・レーチャカ・プラーナーヤーマ

2 エイズだって怖くない

❖致死率百パーセント——現代の黒死病

エイズ（後天性免疫不全症候群）——、今まで対岸の火事視していた日本にも、いよいよ魔の手が迫った。

エイズが初めて米国で発見されてから、ほんの十数年であるが、その広がり方は驚異的である。その致死率・伝染力は、現代の黒死病といわれるほどだ。

❖細胞を破壊するエイズ

したがって、本書でもエイズ対処法に触れなければならないと思うのである。エイズウイルスは、免疫系の細胞の一種、「ヘルパーTリンパ球」を破壊してしまう。そのために免疫力が低下して、様々な感染症を引き起こす。それが、「後天性免疫不全症候群」と呼ばれるゆえんである。

潜伏期間は三～五年、発病した場合の症状は人によって違うが、多くは次のような症状が表

1 μm

われる。

初期においては、発熱・下痢・倦怠。後にカリニ肺炎・カポジ肉種など。末期には、げっそりと痩せ細ってしまう。

エイズの感染源は、性行為・輸血・胎内感染など。感染後の発病率は一〇～一五パーセントで、発病後の死亡率は五年以内でほとんど百パーセント。これがエイズの怖いところである。

〔ウイルスを根絶するテクニック〕

ところが、今述べたように、ウイルスは発病する人としない人がいるのだ。だから、まずは感染しないように、また感染しても発病しないようにということを主眼にしたい。ヨーガ秘技の中から「ウイルスを根絶するテクニック」をご紹介しよう。

これから述べるテクニックの目的は、アパーナ気の浄化と上昇、内臓の浄化、そして肝臓の強化である。これによって、ウイルスを根絶し、かつ免疫力を強めるのだ。

〈サンカプラクサラーナ・クリヤ〉P71参照

まずこれを行ない、終わったら次の〈ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマ〉を行なう。エイズ対策には、これだけで大丈夫なはずである。

〈ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマ〉

①蓮華座（P48参照）を組んで座る。このとき、首と背中が真っすぐになるように気を付ける。

②手のひらを膝に置き、眉間（みけん）に精神集中をする。

③両鼻孔で素早く二十五回の呼吸を繰り返す。

④完全に息を吐き出した後、喉・肛門・腹の順に引き締める。息を吐き切ったままで、できるだけその状態を保持する。写真77

⑤我慢できなくなったら、腹・肛門の順に緩め、両鼻孔からいっぱいに息を吸う。それから喉も緩める。そのまま保息する。

⑥苦しくなったら、鼻から嘔吐（おうと）するように息を吐き出す。

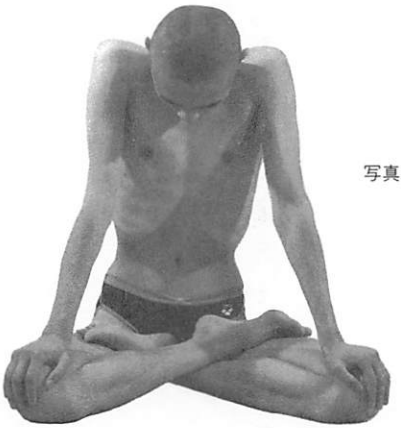


写真 77

⑦②～⑥のプロセスを二十回繰り返す。

◎その他の効果

①速やかにクンダリニーを覚醒させる。

②知能を高める。

③体重を減らし、体を細く強くする。

④若返る。

⑤慢性化した風邪を治し、痰を取り除く。

⑥三昧に至る（三昧については『生死を超える』を参照）。

※食事の注意点……基本的には、癌を治す食事（P113参照）と同じである。それに次のことを加える。

・根菜類を多く取るように努める。

エイズだって怖くない

ウイルスを根絶する秘法

◉第1段階

①サンカプラクサラーナ・クリヤ
②ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマ

⬇

◉第2段階

①サンカプラクサラーナ・クリヤ
②ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマ
③アーサナ
　1.膝を鼻に付けるアーサナ
　2.ネコのアーサナ
　3.頭を膝に付けるアーサナ

※四念処の瞑想も有効である

⬇

◉第3段階

①サンカプラクサラーナ・クリヤ
②ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマ
③アーサナ
　（基礎コースに準じてアーサナの数を増やしてもよい）
④マントラと観想

※四念処の瞑想も有効である

3 心疾患

【安静と長寿の秘法】

心臓病を持つ人は、どうしても強い運動や修行をすることができない。したがって、心臓への負担がなく、かつ延命効果のあるものを取り入れることにしよう。

〈アーサナ〉

これは第二章・基礎コースで実践したアーサナ十一種（P77～86参照）である。毎日続ける。

〈サクシュマ・シュワサ・プラシュワサ・プラーナーヤーマ〉――不安からの脱出

①スクハアーサナ（P50参照）で真っすぐに座る。正面の約三十センチのところに椅子を置く。そしてその上に小さな綿を置く。

②五～七日間この距離を保ち、綿を吹き飛ばしてしまわないよう、軽く息を吐くように練習する。写真78

③それから、少しずつ綿を近付けてゆき、最後には、たとえ鼻孔のすぐ近くにあっても動かなくなる段

階に達するまで練習する。

◎効果

心を安定させ、長生きする。

〈ラーグ・シュワサ・プラシュワサ・プラーナーヤーマ〉——血液と肺の浄化

①スクハアーサナ（P50参照）を組んで座り、手はアンジャーリの形を取って膝の上に置く。写真79

②しばらくの間、息を止める。

③約三十センチの距離で感じられるように、両鼻孔からゆっくりと出息する。

④息が心臓だけに届くように入息する。

⑤入息・出息ともやわらかい音を出して行ない、できるだけ回数を多くする。

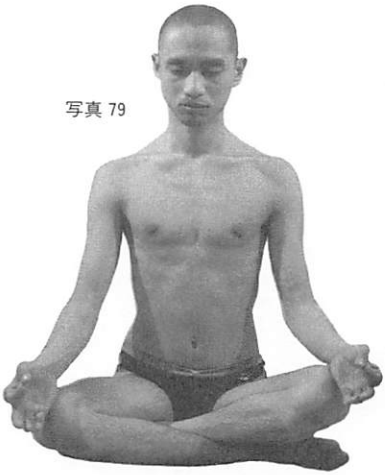


写真 79

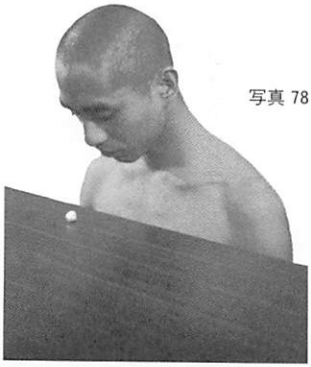


写真 78

◎効果
血液と肺を浄化する。

しばらく、アーサナ十一種、プラーナーヤーマ二種だけを毎日続け、体力をつけることを目標とする。そして十分体力がついたところでガージャ・カラニーを行なう。

〈ガージャ・カラニー〉 P57参照

前述のガージャ・カラニーが終了したら、次のものを飲む。

◎必要なもの
①黒豆（なかったら小豆） 五百グラム
②水 二リットル

これを一時間半ほど煎じる。でき上がった黒豆汁にハチミツを入れて飲む。ハチミツは好みの量で構わない。

※注意……精神的にはいつも落ち着いていられるよう気を付けること。

秘　密　の　カ　リ　キ　ュ　ラ　ム

心　疾　患

心疾患を克服する秘法

◉体力がつくまで

▲その1

①アーサナ
　基礎コース第1段階のアーサナを行なう
②サクシュマ・シュワサ・プラシュワサ・ブラーナーヤーマ
③ラーグ・シュワサ・プラシュワサ・ブラーナーヤーマ

▲その2

①アーサナ
　基礎コース第2段階のアーサナを行なう
②サクシュマ・シュワサ・プラシュワサ・ブラーナーヤーマ
③ラーグ・シュワサ・プラシュワサ・ブラーナーヤーマ

▲その3

①アーサナ
　基礎コース第3段階のアーサナを行なう
②サクシュマ・シュワサ・プラシュワサ・ブラーナーヤーマ
③ラーグ・シュワサ・プラシュワサ・ブラーナーヤーマ

◉体力がついてから

①アーサナ
　11種（基礎コース）
②サクシュマ・シュワサ・プラシュワサ・ブラーナーヤーマ
③ラーグ・シュワサ・プラシュワサ・ブラーナーヤーマ
④ガージャ・カラニー

4 鼻炎・アレルギー性鼻炎・蓄膿症

❖急増中の鼻のトラブル

鼻水が出たり、鼻が詰まったりするのが鼻炎の症状である。慢性のものと急性のものがあり、急性の鼻炎は風邪をひいたりしたときに起こるものである。これは治りやすいが、あまり繰り返すと慢性に移行しやすいので注意。

アレルギー性鼻炎は、最近急増中の病気で、治りづらくたちが悪い。鼻の症状だけでなく、眼がかゆくなったり、充血して涙目になる。

蓄膿症に悩んでいる人もかなり多い。たかが鼻の病気――などと言えないのがこの蓄膿症である。膿性の悪臭ある鼻汁が出、咽頭に流れたりして不快であるだけでなく、頭痛・記憶力減退・注意力散漫などまで引き起こすからである。

❖鼻の病気が面白いように消え去る！

これらの鼻の病気は、粘液体質と風体質が原因である。この体質を正常にすれば、面白いよ

うに鼻の病気も消え去ってしまう。

❖スッキリした――全員完治、H子さん、Mさん、E子さんの例

例えば、H子さん、Mさん、E子さんは、鼻の病気を持っていた。アレルギー性鼻炎、蓄膿症などである。基本的なヨーガによって三人ともほとんど良くなったが、まだ完全とは言えなかった。そこで私が教えたのが次に挙げる行法である。

今では全員完治し、スッキリしたと喜んでいる。鼻の病気で悩んでいる人は、ぜひ実行していただきたい。

【ネーティ・カルマスの秘技】――肩から上のすべての病気を治す

ネーティとは、鼻の浄化法である。ネーティにはネーティ・カルマとジャーラ・ネーティの二種がある。前者はひもを使う浄化法、後者は水を使う浄化法だ。ここでは、この二種をミックスした私独自の方法をお教えしよう。

そのプロセスは、

ジャーラ・ネーティ→ネーティ・カルマ→ジャーラ・ネーティ

の順に行なう。最初にそれぞれのネーティのやり方を書こう。

〈ネーティ・カルマ〉

①長さ五十センチ、幅三センチ弱のメリンスの布を用意する。それを、二十三センチ裂き、裂いたところを糸のようにねじる。

②純粋のロウをカップに溶かし、ねじった部分をその中に浸す。それを取り出し、ロウが残らないように指でのす（残っていると害になる）。先端はとがらせておく。

③②でできたひもを温湯に浸す。

④ロウの付いた部分を指で押しながら、入息し続けている鼻孔から徐々に挿入する。もし、くしゃみが始まったら、それを引き出して再び挿入を試みる。

⑤少しずつ行なって喉にそれが届いたとき、右手の中指と薬指でそれを押して下ろし、口から外に出すようにする。左手は①～④の間

写真 80

ずっと、少しずつ押し入れるのに使う。写真80
⑥口からゆっくりと引っ張り出して、ひも全体が出たら、反対の鼻孔でも同じことを繰り返す。
※注意……このネーティ・カルマを急いで行なってはならない。そうしないと、鼻を傷付けて出血してしまうこともある。

◎効果
①額・鼻・喉を浄化する。
②風邪やカタルを防ぐ。
③頭痛を治し、視力を良くする（白内障の進行も止める）。
肩から上のすべての病気を治すと言える。

〈ジャーラ・ネーティ〉

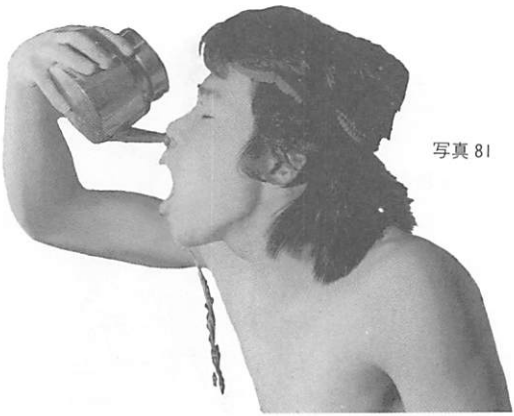


写真81

◎やり方1
①水差しに塩を混ぜた微温湯を入れる。
②頭を少し後ろに倒し、水差しから片方の鼻孔に水を注ぎ込む。口は開けておく。
③水は、おのずと口から出てくる。写真81
④以上のプロセスを反対の鼻孔でも行なう。

◎やり方2
①水差しに塩を混ぜた微温湯を入れる。
②口を閉めて、水を鼻孔に注ぐ。反対の鼻孔が下になるように顔を傾けておくと、その鼻孔から水が出てくる。写真82
③反対側の鼻孔でも、同じプロセスを繰り返す。

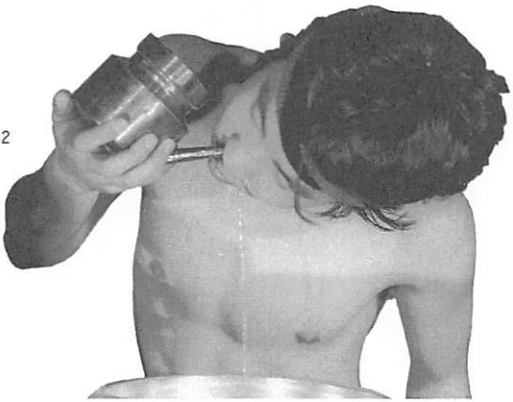


写真 82

◎やり方3
①鼻を清潔にする。
②口を閉じたまま、鼻から微温湯（塩は入れない）を飲む。
※注意……ジャーラ・ネーティは空腹のときの方がやりやすい。

◎効果
①胆汁（たんじゅう）や粘液によって起こる頭痛、悪い風邪、風邪による喉の腫（は）れが治る。
②胸の痛み、胆汁によって起こるけだるさ、額と頭の病気を治す。
③眼病を治す（白内障の予防となる）。
④鼻を浄化する。

以上が、二種類の鼻の浄化法とその効果および注意点である。効果を最高にするためには、私が先程書いたように、

ジャーラ・ネーティ（やり方2）
←

ネーティ・カルマ
←
ジャーラ・ネーティ（やり方1）

の順で行なうのがよい。そして、鼻のトラブルが治ったように感じたなら、次のように行なうと完治にもっていくことができる。

ジャーラ・ネーティ（やり方2）
←
ネーティ・カルマ
←
ジャーラ・ネーティ（やり方1）
←
ネーティ・カルマ
←
ジャーラ・ネーティ（やり方3）

浄化法に次のカパラ・バーティ・プラーナーヤーマとチャツールムッキ・プラーナーヤーマを加えて毎日実習する。そうすれば、ほとんど治るだろう。しかし、これでも治らない頑固な鼻疾患であったなら、ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマを加えると万全だろう。

〈カパラ・バーティ・プラーナーヤーマ〉

◎やり方1

シッダアーサナ（P46参照）で座り、かじ屋のふいごのように両鼻孔から素早く出息・入息を行なう。

◎効果

粘液から来る病気を治す。

◎やり方2

左鼻孔から素早く入息し、右鼻孔からゆっくりと出息する。次に右鼻孔から素早く入息し、左鼻孔からゆっくり出息する。次は左鼻孔から――、という具合に交互に行なう。片鼻を一回と数え、全部で五十回行なう（例えば、左から入息し右から出息することで一回と数える）。

◎その他の効果
①肺を浄化し、痰を取り除く。
②健康を増進し、精力をつける。

〈チャツールムッキ・プラーナーヤーマ〉
①カマラアーサナ（P55参照）で座る。
②顔を左肩に向け、両鼻孔で入息する。写真83
③すぐに出息する。これは右鼻を閉じることなしに左鼻のみで行なう（上達すればできるようになる）。
④今度は顔を右肩に向け、両鼻孔から入息したら、左鼻を閉じることなしに右鼻孔だけで出息する。出息と入息では、大きな音がするはずである。どちらも力強く行なう。写真84

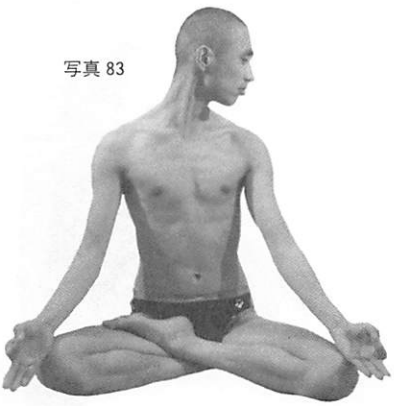


写真 83

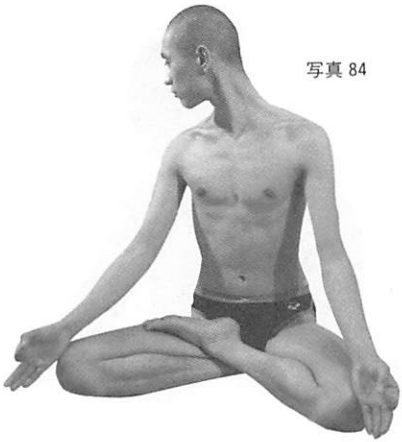


写真 84

⑤次に、頭を前に傾けて顎を首の方に引き付ける。力を込めて両鼻孔から素早く入息を行ない、両鼻孔から出息する。写真85

⑥次に空を凝視し、前と同様に入息と出息を行なう。写真86

⑦②～⑥のプロセスを十～十五回繰り返す。

◎その他の効果

①喉と首の神経を強くする。また、イダー気道、ピンガラ気道の生気を清める。

②首・喉・鼻のいくつかの病気を治す。

〈ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマ〉
（P121参照）

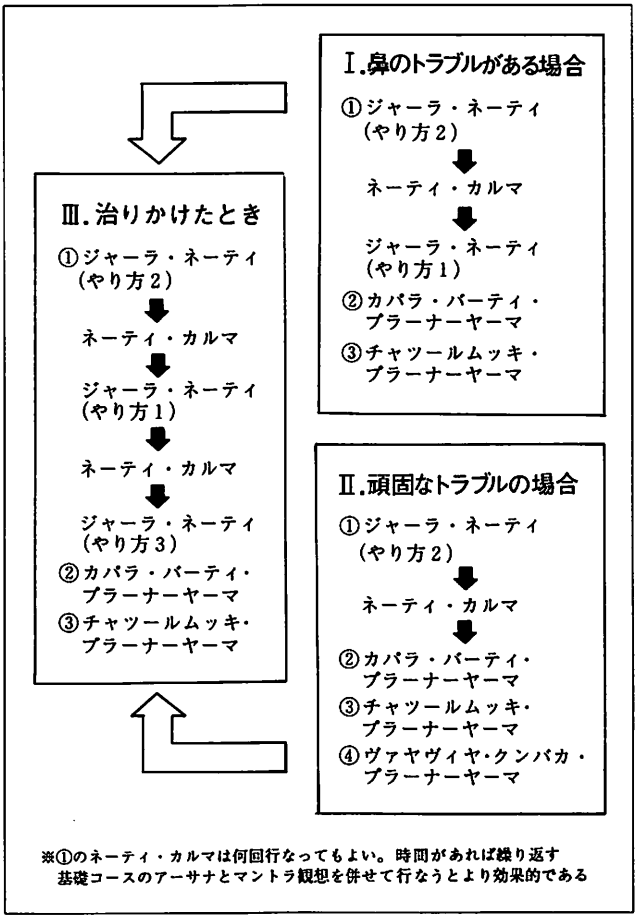
写真 85

写真 86

秘　密　の　カ　リ　キ　ュ　ラ　ム

鼻炎・アレルギー性鼻炎・蓄膿症

ネーティ・カルマスの秘法・他



※①のネーティ・カルマは何回行なってもよい。時間があれば繰り返す
基礎コースのアーサナとマントラ観想を併せて行なうとより効果的である

◉体験・治りました！

アレルギー性鼻炎 気管支喘息

片平建一郎

◎クリヤ・ヨーガを始めてわずか数カ月。根治は難しいと言われていたアレルギー性鼻炎が治ったのをはじめとして、数え上げたらきりがないほどの恩恵がありました。オウムの提唱する医学には、医者の私も脱帽です。

私がオウムに入信したのは、一九八八年三月です。最初のうちは、オウムの書籍を読んでアーサナ（体操）、プラーナーヤーマ（呼吸法）をやるのみでした。そうしているうちに、アレルギー性鼻炎があるということと、特異体質と言っていいくらい体が硬いということを相談したところ、「まず、クリヤ・ヨーガをやればよい」と教えてもらい、八八年六月、本格的にクリヤ・ヨーガを開始しました。

プログラムは、ガージャ・カラニー十リットル、ダウティ一本、ジャーラ・ネーティ数回の三種類を毎日やり、サンカプラクサラーナ・クリヤを一週間に一回するというものでした。時

期を同じくして、本当は健康に良くないという肉や魚を食べるのをやめ、完全な根菜食に移行しました。

その効果のほどはというと、大学病院の耳鼻科に二年間も通って受けた減感作療法でも治らなかったアレルギー性鼻炎があっけなく治ってしまいました。鼻詰まりなども、大学病院の耳鼻科で「手術しても根治させるのは難しい」と言われていたのに、クリヤ・ヨーガを始めて数週間で、これまたあっけなく治ってしまいました。寒いときに時々起こっていた気管支喘息の発作も、クリヤ・ヨーガを始めてから一回も起こっていません。

また、始めて一カ月くらい経った頃から、体が非常に軽く感じられるようになり、本当に楽に動けるようになりました。まるで自分の体ではないかのように、フワフワと身が軽やかに感じられ、素早く動けるのです。その上、これは全く予想外のことで驚いたのですが、私は元来、体が硬い上にもろく、非常にケガをしやすい体質でした。中学時代に走り幅跳びで大ケガをした左膝、大学の野球部時代の練習でできた脱臼、捻挫、肉離れなど、全身古傷だらけで、寒いときや疲れがたまったときなど、これらの古傷がうずいたり関節が曲がらなくなったりしていました。「もうずっと前からのことだから仕方がない」と、治すことなど考えもしませんでした。

ところが、クリヤ・ヨーガを始めて数カ月すると、なんと、いつの間にか綺麗に治っているではありませんか。それどころか、最近は足をひねったり、バイクに乗っていてケガをし

ても当然のような場合でも、全くケガ知らずです。常人離れして肉体が強靭になっているというのが今の実感です。

また、熟睡できるようになったため、睡眠時間が自然と短くなり、一日の睡眠は四時間で足りるようになりました。それにもかかわらず、体の中からわき上がってくるエネルギーのようなものが感じられて、仕事と対人関係の面も含み、一日中気力が持続するようになりました。以前は、集中力が続かないため、すぐにボーッとしてしまう悪い行動パターンがあったのですが……。これは、ビバリータ・カラニーという、知能を飛躍的に高めるといわれているアーサナを寝る前にやっていることも関係あるようです。ビバリータ・カラニーを始めて数カ月、「近頃、頭が良く働く」と内心思っていたところ、ある日同僚の医師から、

「片平君は、最近えらく頭脳明晰だね。」

と不思議そうに言われて、やはりオウムの本当のヨーガの威力はすごいと思ったこともありました。

さらに、実は私の父も二人の祖父達も若いときからハゲになるというハゲの家系であるため、私も数年前の二十五歳頃から髪がどんどん薄くなり、クリヤ・ヨーガを始めた頃には、はっきりとそれとわかるくらいに薄くなってしまっていて、これも遺伝だから仕方がないとあきらめていました。それが、クリヤ・ヨーガを始めて数カ月経つと、驚くべきことに、後退していた

髪の生え際に産毛が生えてくるなど、今度は逆に髪が濃くなってきて、十代の頃のようになってしまいました。少し前、私が以前使ったことのある、大手企業の出している養毛剤の誇大広告が問題になったこともありました。しかし、クリヤ・ヨーガ等の本当のヨーガをやっていると、養毛剤は何ら必要性のないものだというのが私の結論です。

それと、クリヤ・ヨーガは体の内側から汚れを取ってしまうため、あまり入浴しなくても体が汚れにくくなります。クリヤ・ヨーガをする以前は、毎日二回の洗顔をしていてもニキビができる体質だったのが、今では二日に一回くらいしか洗顔しないのに、全然ニキビができてきません。それどころか、顔の肌が綺麗で健康的だと、よく人から言われています。ですから、私は化粧している女性達を見る度に、「あんな健康を害する、費用のかさむものを塗りたくるのをやめて、クリヤ・ヨーガさえやれば、体の内側から本当に綺麗になってくるのに」とよく思っています。

さて、体の硬さですが、当初体を硬くする甘い物をよく食べていたためとアーサナをやらなかったため、体がなかなか柔らかくなってくれませんでした。しかし、最近になって甘い物を控えるようになったところ、急に体が柔らかくなりつつあります。

以上、クリヤ・ヨーガ等について、私が体験したことをいろいろと述べてきましたが、このように単に病気を治すだけにとどまらず（これだけでも十分にすごいと言えるのですが）、超

健康体をたったの数カ月で作ってしまうのがクリヤ・ヨーガです。実際のところ、このあまりの高い効果に、クリヤ・ヨーガのことを初めて聞く方にとっては、かえって信じ難いものとして目に映るかもしれません。しかし、これは私が実際に体験し、効果をこの目で確かめたものなのです。

そして、オウムで研究されている医学は、この素晴らしいクリヤ・ヨーガ以外にも、多くの高度な医療を含んでいます。私は、この現代医学をはるかに超えたオウムの医学の実践・普及こそ、自分の使命だと感じています。このような使命を見つけることのできた自分は幸いです。

（三十一歳・医師）

◉体験・治りました！

蓄膿症

土橋恵子

◎鼻から口にひもを通して、あとはそれをしごくだけ。こんなに単純な行法でも、ネーティ・カルマの効果は折り紙付きです。初めは尻込みしていた私も、蓄膿症が治ってからというもの、

浄化法を熱心にするようになりました。

私がクリヤ行法を始めたのは、入信後一カ月くらい経ってからでした。

それまでに、機会あるごとに、入信に導いてくださったYさんからクリヤ行法の素晴らしい効果を聞いていたのですが、塩を入れたお湯を二リットルも飲んで吐くとか、ましてや、鼻にひもを通してしごくと聞くと、いくら「気持ちがいいヨ」と言われても、想像の方が先行してしまい、尻込みするばかりでした。

そうかといって、その頃の私は、何年も前からの蓄膿症に悩まされ、常に鼻は詰まりっ放し、くしゃみと鼻水のためにティッシュペーパーは手放せないという状態でした。

特に春先になると、その状態はますますひどくなり、集中力・思考力にも影響を与えるほどです。通院もしましたが、経過は思わしくありませんでした。

そのうちに、この状態を改善できるのはクリヤ行法しかないのではないかと思い始めました。

そして、八八年五月の「水中エアータイト・サマディ」のとき、富士山総本部道場で他の信徒の方からクリヤ行法の効果を聞いたのをきっかけに、私も挑戦してみようと思い、早速、尊師のご著書『超能力・秘密のカリキュラム』を購入してネーティのひもを用意しました。

Yさんからもアドバイスをしていただき、家に帰ってすぐに始めました。最初はなかなかう

まくいかなかったのですが、三十分ほどで、何とか喉の奥まで入れることができました。この日は、残念ながらここまでで終わってしまいましたが、この経験で、あんなにもためらっていたこともすっかり忘れてしまいました。そして、これは案外思っていたよりも早くマスターできるかもしれないと思い、すっかりやる気になってしまいました。

それから毎日やっているうちに、一週間ほどでしごくことができるようになりました。このひものネーティの効果は抜群で、粘液が出れば出るほど、それに正比例して鼻の調子が良くなります。

今まで、鼻が詰まっているのが当たり前だったのが、スーッと通るようになり、呼吸がずいぶん楽になりました。そして鼻水も出なくなり、たまに鼻水が止まらないときも、ジャーラ・ネーティを二回くらい行なえばピタリと止まります。本当に、行法としてはとても簡単なのに、こんなにも効果があるとはただただ驚くばかりです。

その後、ガージャ・カラニー、サンカプラクサラーナ・クリヤ、バスティと行なうようになりました。ガージャ・カラニーは、初めは私もなかなか吐き出すことができず、トイレにばかり通っていましたが、あきらめずに行なっているうち、何とかできるようになりました。

しかし、前日は勢いよくお湯が出たのに、今日はさっぱり出てこないというようなことが何回かあり、Yさんにそのことを聞くと、気が下がっているとそうなることがあると教えてもら

いました。

確かに、言われてみれば思い当たります。時間がないからと焦っていたり、今日はうまくできるかどうかと不安に思っているときに限って失敗するのです。ですから、焦らずに導師を観想しながら行なうと、気が上昇傾向になるので、ずいぶん失敗も少なくなりました。

また、これは何回か経験したことなのですが、道場にバクティーに行って、帰ってからガージャ・カラニーをするとよく吐けることに気が付きました。お湯の出る勢いが全然違うのです。皆様の中にも、ガージャ・カラニーがちょっと苦手と思っていらっしゃる方があれば、一度お試しになってはいかがでしょうか。

ガージャ・カラニーをして出てきた内容物を見ることによって、今現在の胃の状態がよくわかるようになりました。もちろん胃の状態は良好です。

そして、サンカプラクサラーナ・クリヤとバスティをすることによって、ずいぶん吹出物が出なくなり、肌もしっとりするようになりました。以前はしょっちゅう肌にトラブルを起こしていたのが嘘のようです。

これらクリヤ行法を行なう度に、〝我が身これ不浄なり〟とつくづく実感せずにはおれません。

そして、これからの目標は、ダウティをやってクリヤ行法を完成させることと、ガージャ・カラニーを現在の六リットルから、十リットルまでできるようにすることです。

日々、肉体ばかりでなく、心の方も変化しています。最近は会社に行っても、必要なこと以外はあまり話さなくなりました。毎日が、〝無言の行〟に近い状態になり、自然と自分の内側に目を向けられるようになりました。

これからも肉体の浄化とともに、心の浄化にも努めていきたいと思います。

（三十歳・派遣社員）

●体験・治りました！

副鼻腔炎（蓄膿症）

豆多千秋

◎重たい頭、鼻汁の嫌な臭い――十代の頃から副鼻腔炎に苦しんでいた私ですが、オウムの浄化法によってすっかり治ってしまい、つらかった三年間が今では嘘のようです。悩んでいたニキビも消えて、おまけに手もスベスベに。浄化法は、体を根本から改善してしまうのですね。

私は十七歳のときに、突然、副鼻腔炎（蓄膿症）になりました。これは鼻の周りの空所（副

鼻腔）が炎症を起こすというものです。絶えず頭が重くて、はっきりせず、嫌な臭いの鼻汁が出続け、一時もティッシュペーパーを手放せないものでした。ひどいときは、息をする度に頭が激痛に襲われ、鼻で息ができずに起き上がることさえできない状態でした。病院へ行っても少しも良くならず、痛みに耐えかねた私は、鍼灸で治そうと思いました。

鍼灸では激しい痛みはなくなりましたが、頭の重いのは相変わらず続き、また、少しでも間を開けると、またすぐに痛みがぶり返すという有り様でした。

そして、去年オウムに入信し、浄化法を知ったのです。そこで、ひものネーティーで鼻の病気が治った人の話を聞いて、ぜひ自分も、この頭痛から解放されたいと思いました。しかし鼻からひもを通すということがとても怖く、なかなかできませんでした。

しかし、ある日勇気を出して挑戦してみることにしたのです。初めはなかなかスムーズにいかなかったのですが、ゆっくりと少しずつ通すうちに何とか成功しました。すると、今までずっと詰まりっ放しだった鼻がスーッと通りました。鼻で息をするという当たり前のことができずにいた私は、その気持ち良さに感激しました。

一度成功した私は、今までの恐怖がすっかりなくなり、それからは楽に通せるようになりました。そして、頭痛も頭の重さも、ほとんどなくなり、「もうすぐ完全に治るかもしれない」と思った私は、頑張って続けていました。

ところが、しばらくすると、良くなっていた頭痛が悪化し、たくさんの鼻汁と痰が出続けました。それが一週間ぐらい続きましたが、その間も浄化法をやめることなく続けていくと、最後に血の混じった膿の塊が出てきました。

悪いものが最後に出たのでしょうか。その瞬間、今までの頭痛がすっかり治り、頭に穴があいたように鼻が通り、鼻汁も痰も出なくなりました。こうして副鼻腔炎が治り、つらかった三年間が、今では嘘のようです。

また、ニキビにも悩まされ、病院へ行っても治らず、いろんな薬や化粧品などを次々と試してみてもどれも効果が見られなかったのですが、これがガージャ・カラニーで簡単に治り、おまけに手もスベスベになりました。

これらのあきらめかけていたものが、オウムの浄化法で治ってしまい、自分でも驚いています。薬のように副作用の心配もありませんし、一時的に症状を抑えるのではなく、体を改善していくオウムの浄化法を一人でも多くの人に知ってもらい、一日でも早く病から解放されることを、願ってやみません。

（二十一歳・主婦）

5 肝臓病

❖多くの役割を担う器官「肝臓」

肝臓病には、肝炎・肝硬変などが挙げられる（肝臓癌は癌の項P101を参照のこと）。「肝腎」という言葉が、「一番大切なもの」という意味で使われるほど、肝臓は人体にとって欠くことのできない重要な器官である。

急性の肝炎の多くは、二～三カ月で治るが、中には慢性肝炎に移行するもの、肝硬変に移行するものもある。劇症の場合は進行が速く、死に至る。

その症状としては、全身倦怠・食欲不振・発熱・嘔吐・下痢・頭痛・腰痛・関節痛・咳・喉の痛みなど多様である。これは、肝臓が多くの役割を担っており、肝炎がその機能を阻害するためである。

肝硬変となると、一段と怖い。大抵は経過が〝最悪〟となる。腹水・吐血・下血があれば、多くの人が一～二年で死亡するという。

【肝臓病克服のための秘法】

このような恐ろしいものも含まれる肝臓病を克服するのには、サンカプラクサラーナ・クリヤとダウティ、ガージャ・カラニー、アーサナ二種、スーリヤ・ベーディ・プラーナーヤーマが必須である。サンカプラクサラーナ・クリヤは週に一回、あとは毎日行なわなければならない。第二章・基礎コースのアーサナ十一種も引き続き修得する。真剣にならなければ治らない病気だ。特殊なマントラと観想も加えよう。

〈サンカプラクサラーナ・クリヤ〉 P71参照

〈ダウティ〉 P108参照

〈ガージャ・カラニー〉 P57参照

〈ねじりのある三角のアーサナ〉

①直立する。両脚を広く開く。

②ゆっくりと息を吸いながら、両腕を真っすぐに伸ばしたまま、肩の高さにまで上げていく。

手のひらは下向きにしておき、左右の指先を結ぶ線が一直線になるようにする。写真87

③ゆっくりと息を吐きながら、上体を左へねじりながら倒していく。最後には、右手を左足の外側の床に付ける。両腕を結んだ線が一直線になるように気を付ける。左指先を見る。写真88

④息を吐き切ったまま息を止め、③の姿勢を十秒間保つ。

⑤ゆっくりと息を吸いながら、②の姿勢に戻していく。

⑥②の姿勢に戻ったら、今度はゆっくりと息を吐きながら、①の直立の姿勢に戻る。少し休んでから、反対側にねじって同様のことを行なう。

写真 88

写真 87

〈両手・両脚を使って背骨をねじるアーサナ〉

①両脚を真っすぐ前に伸ばして座る。

②左脚を曲げて、左足をももの付け根に固定する。このとき、左足の指は右ももの外側に出ていなければならない。左膝は床に付けておく。写真89

③上半身を左向きにねじる。それとともに左手も後ろへ回し、左足の親指をつかむ。

④次に右手の親指と人差し指で右足の親指をつかむ。右足が曲がらないように気を付けること。足先を見つめておく。写真90

⑤ゆっくりと息を吸いながら、左手で左足の親指を引っ張り、上半身を左方向へねじる。左後方を見る。この姿勢を五秒間保持する。写真91

⑥ゆっくりと息を吐きながら、④の姿勢に

写真 90

写真 89

写真 91

戻り、反対の脚でも同様のことを繰り返す。

〈スーリヤ・ベーディ・プラーナーヤーマ〉――スーリヤ気道を浄化する

①好きな座法（P46参照）で背筋を伸ばして座る。

②右の鼻孔で、できるだけたくさん、ゆっくりと息を吸う。そのとき、頭から足先まで身体全体が息でいっぱいになるような感じで、首・心臓・腹に完全に息が満ちるようにする。

③苦しくなったら右の鼻孔を閉じ、左鼻孔から息を吐く。入息も出息も一定の強さで行なうように注意する。

④右で息を吸い、左で吐くということを繰り返し行なう。三回から始め、少しずつ増やしていく（二十回まで）。

※注意……無理をしないように、少しずつ回数を増やしていく。慣れてきたら、喉・肛門・腹の順に引き締め、引き締めたままこのプラーナーヤーマを行なうと効果的である。

※備考……人体の生命エネルギーの流れの中に、スーリヤ気道がある。このスーリヤ気道は、ちょうど肝臓を通っており、このプラーナーヤーマは、スーリヤ気道を浄化するものである。

◎その他の効果

①この調気法は、胆汁を増加させ、粘液体質・風体質を正常にする。

②消化力を増進する。

③体内の不純物を追放する。

④死と老化を遅らせる。

⑤クンダリニーを目覚めさせる。

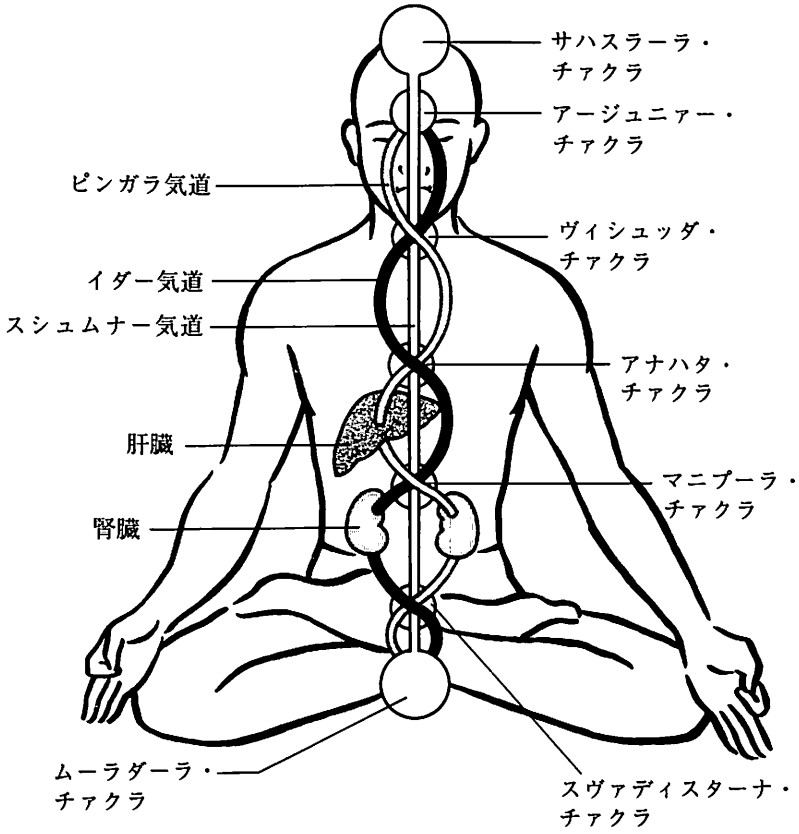
〈マントラと観想〉――三つのチャクラの活性化

肝臓病では、マニプーラ・チャクラ、スーリヤ・チャクラ、チャンドラ・チャクラを活性化させることが必要である（チャクラについてはP39参照）。次のマントラは、この三つのチャクラを活性化させるためのものである。

◎男性の場合

《オウム　スワハ　スーリヤ　チャンドラ　ブラフマニ　パット》

【気道図】



ピンガラ＝スーリヤ：熱、太陽、男
イダー＝チャンドラ：寒、月、女

◎女性の場合

《オウム　スワハ　スーリヤ　チャンドラ　ブラフマン　パット》

右のマントラを繰り返し唱えながら、次の観想を行なう。

〈五輪歓喜仏の観想〉――肉体を強化するイラストを見つめながら観想をする。これは、ブラフマンとブラフマニがワニの上で、愛し合い歓喜している図である。手印は、金剛印を結ぶ。　写真92

写真 92

肝　臓　病

肝臓病を克服する秘法

◉毎日行なうプログラム

①ダウティ
②ガージャ・カラニー
③アーサナ
　1.ねじりのある三角のアーサナ
　2.両手・両脚を使って背骨をねじるアーサナ
④基礎コースのアーサナ
⑤スーリヤ・ベーディ・プラーナーヤーマ
⑥マントラと観想（特殊）

※④のアーサナは第1段階から始め、無理なく行なえるようになったら、次の段階のアーサナへと移っていく

◉休日もしくは時間に余裕のある日のプログラム

①サンカプラクサラーナ・クリヤ（週に1回）
②アーサナ
　1.ねじりのある三角のアーサナ
　2.両手・両脚を使って背骨をねじるアーサナ

※③～⑤を行なうとなおよい

③基礎コースのアーサナ
④スーリヤ・ベーディ・プラーナーヤーマ
⑤マントラと観想（特殊）

◉体験・治りました！

ウイルス性肝炎

元田奈美

◎病院や薬に頼るのが嫌だった私が出会ったのが、オウムの浄化法でした。ただひたすらガージャ・カラニーをし続けただけで、ウイルス性肝炎が治りました。麻原尊師の説く真理の法に巡り合えた自分は、本当に幸運だと思っています。

私がオウムに入信する直接的なきっかけとなったのは、肝臓病を治そうと思ったことでした。子供の頃からとても健康で、病気といったらたまに風邪をひく程度だったのですが、八七年の九月に突然ウイルス性肝炎にかかってしまいました。

そのとき、三日間だけ救急病院に入院したのです。しかし、どうしても治療を受けたくない、すぐにでも退院したいと感じて、看護婦さんに、

「死んでも知りませんから。」

と言われながらも無理やり退院したのです。その後も、他の公立病院に通院していましたが、

「このままではいけない」という思いがどこかにありました。

その頃書店で、『超能力・秘密のカリキュラム』を手にしたのです。それ以前から『マハーヤーナ』や『イニシエーション』を読んでいたのですが、なかなか入信する勇気がなかったのです。しかし、その本を読んだとき、オウムなら治せると思い、十二月の末に入信しました。

本来怠け者の私は、最初の一カ月間テキストを見ながら、アーサナや呼吸法を少しやっただけで、何となく満足してしまい、浄化法をやろうともしませんでした。

そんな折、二月（八八年）に大阪で「龍宮の宴」（アストラル音楽の演奏会）があったのですが、ちょうどその前日、急に肝機能が悪化してしまって、耐え切れずに再び救急病院に駆け込んでしまったのです。それ以来、楽しみにしていた「龍宮の宴」に行けなかったこと、痛みに耐え切れずに病院、薬に頼ってしまったことで落ち込んでしまいました。

そんなとき、師に相談したところ、

「過ぎてしまったことをくよくよ考えずに、毎日ガージャ・カラニーを六リットルやりましょう。」

とのお言葉をいただきました。

それから、自分なりにできるだけ毎日浄化法をやり始めました。その頃はまだGOT（血中酵素）が正常値の三五以下に対して、二〇〇くらいあったのですが、今では七〇弱になりまし

た。体調が悪かった時期に、仕事が大変忙しく、それにもかかわらず、毎日夜十一時過ぎまで残業という日々を二カ月ほど続けられたのも、浄化法のお蔭ではないかと思います。

その後もガージャ・カラニーを続けたところ、やがて症状は全く出なくなりました。現在はサマナ（出家した弟子）となって、一日三時間から五時間の睡眠で救済のためのお手伝いをさせていただいていますが、体には何の異常もありません。

もし、オウムを知らなかったならば、いまだに病院に頼りきりだったのはもちろんのこと、これほど充実した人生を歩むことはできなかったでしょう。本当に幸運であったと思います。改めて、麻原尊師に深く感謝いたします。

（二十四歳・修行者）

6 リューマチ――(関節リューマチ・筋肉リューマチ)

❖必ずある三つの共通性――私の霊視による

リューマチに関して、本書では「関節リューマチ」と「筋肉リューマチ」を取り上げよう。両者とも、微熱・倦怠感があり、激しい痛みを伴う。アレルギー体質の人に多いようである。現代医学では、原因不明といわれている。だが、私は数百人のリューマチ患者に会った結果、次の共通性に気付いた。

①肝臓機能が低下している。
②精神的緊張が強い。
③体中のカルシウム異常が起きている。

これらは、私が霊視した結果わかったことで、現代医学では検査値に表われてはいない。

❖全快した！――お酒を飲むと痛みがひどかったOL嬢の例

例えば、ある一流企業のOL嬢。彼女は慢性筋肉リューマチで、ものすごく苦しんでいた。痛み出すと、ぬるま湯の中に痛む部分をつけて、少しばかり癒すという毎日だったそうだ。例に漏れず、肝臓機能の低下、精神的緊張、体中のカルシウム異常が認められた。そのせいか、ほんの少しでもお酒を飲むと痛みが出るのだった。

彼女は、基礎コースに加えてバストリカー・プラーナーヤーマ、ウルダワ・ムッカ・バストリカー・プラーナーヤーマ、トライバンダ・ムドラー、ビバリータ・カラニーを行なうことによって全快した。

〈バストリカー・プラーナーヤーマ〉

①好きな座法（P46参照）で座る。

②右手の中指と薬指を伸ばしたまま合わせ、他の指は離しておく。この二本の指で左鼻孔を閉じ、肘を肩の線まで持ち上げる。左手は左膝の上に置く。写真93

③入息と出息を止まらないように、しかも長く力を込めて行なう。特に出息は力を込めて、指にぶつけるように行なう。入息と出息で一回とし、これを十回行なう。

④次に息を吸ったら、できるだけ長く保息する。そのとき、喉の引き締めを行なう。写真94

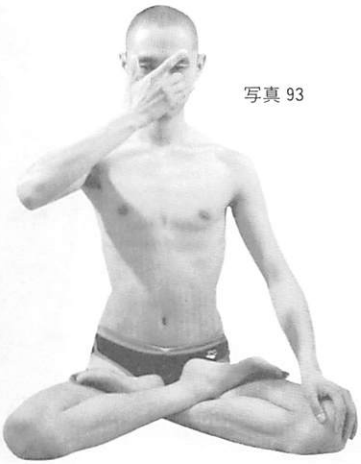
⑤苦しくなったら、喉を緩め、右鼻孔を親指で押さえて左鼻孔から出息する。
⑥同様に、②～⑤のプロセスを反対の鼻孔でも行なう。
※注意……このプラーナーヤーマで目まいを起こすようなことがあったら、回数を減らす。

◎その他の効果
①クンダリニーを速やかに覚醒させ、生気を充実させる。
②スシュムナー管を開く。

〈ウルダワ・ムッカ・バストリカー・プラーナーヤーマ〉――気の充実
①ヴァジラアーサナ（P54参照）で背筋を真っ

写真 94

写真 93



すぐに伸ばして座る。手のひらは膝の上に置く。顔を少し上げて視線を空に据える。写真95

②両鼻孔で出息と入息を力を込めて行なう。出息と入息の時間は徐々に増やす。これを十回行なう。

③次に、喉から腹にかけての空間に息が満たされるように息を吸い、そのまま保息する。このとき、喉の引き締めを行なう。

④苦しくなったら、喉を緩めて、素早く両鼻から出息する。

⑤②～④のプロセスを、できるだけ繰り返す。

◎その他の効果

①健康状態を改善する。

②消化力を強くする。

写真 95

③寒さに強くなる。
④クンダリニーを速やかに覚醒させ、生気を充実させる。

〈ビバリータ・カラニー〉
——最高のアーサナの一つ
※注意……P180のビバリータ・カラニー・ムドラーとは少し違う。
①仰向けになる。腕を身体の両側に伸ばし、手のひらを床に付ける。
②両腕をそろえたまま、ゆっくりと息を吸いながら上げていく。床と直角になったら息を止め、五～十秒間その姿勢を保つ（足首には力を入れないようにする）。
③息を吐きながら、上げていくときの二倍くらいの時間をかけて脚を下ろす。

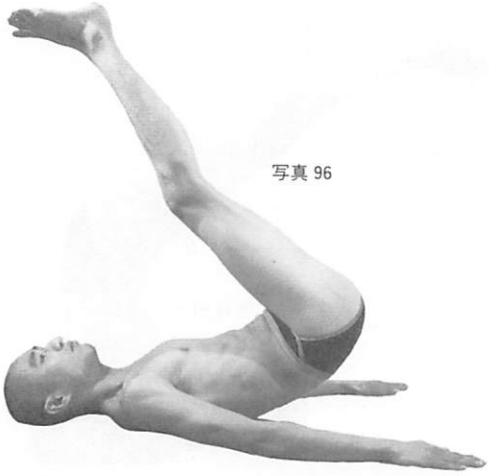


写真 96

④両脚が床に静かに付いたら、全身を緩める。少し休んでから、もう一度②～③を行なう。
⑤今度は床の上の手のひらに力を入れ、息を吐きながら腰を床から上げていく。写真96
⑥次に両手を腰に当てて支え、体が「く」の字になるようにする。写真97
⑦その姿勢を三分間保持し、ゆっくりと息を吐きながら元の姿勢に戻り、そのまま休む。休む時間は九分とする。このとき〈シャヴァアーサナ〉（P75参照）をとる。

※注意……ビバリータ・カラニーを行なう前に、十分に首の運動をしておくこと。

◎その他の効果
①強力に血液を浄化する。
②脳・心臓・肺を養うための最高のアー

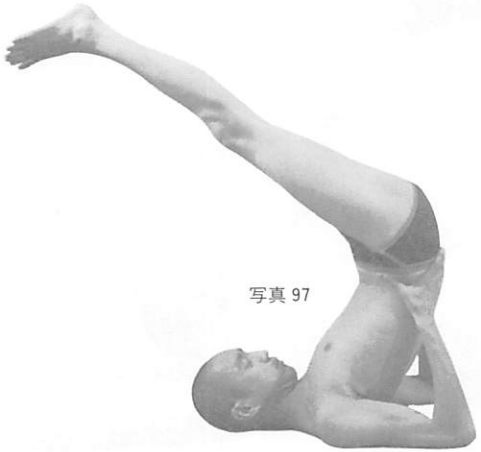


写真 97

サナの一つである。
③視力を強化する。
④消化不良・慢性頭痛・胃炎を治す。

〈トライバンダ・ムドラー〉
①パドマアーサナ（P48参照）で座る。
②軽く息を吸って、その息をへそにまで下ろす。そのまま保息する。
③喉・肛門・腹の順に引き締めを行ない、内部のエネルギーをムーラダーラ・チャクラからスシュムナー気道へ押し入れるように試みる（チャクラと気道についてはP45・157参照）。
④この姿勢のまま、両手のひらを両側の床に置く。それから、お尻を持ち上げ、ゆっくりと床に下ろす。これを数回繰り返す。
写真98～100

写真98

写真99

◎その他の効果
①生気がスシュムナー気道へ入り始める。
②クンダリニーが簡単に覚醒し、上昇する。
③チャクラの霊視ができるようになる。

❖ひどいリューマチも一年以内で完治する

リューマチの人は暑がりであり、寒がりだろう。しかし、どんな場合でも常に保温に心がけるべきである。すべてのカルマス(浄化法)が効果を奏するので、併せて行なうとよいだろう(P57・71・101・108・130・179参照)。アーサナは無理をしない程度にとどめる。治るまで禁欲すると理想的である。真剣にやれば、どんなにひどいリューマチの人でも、一年以内に完治するだろう。

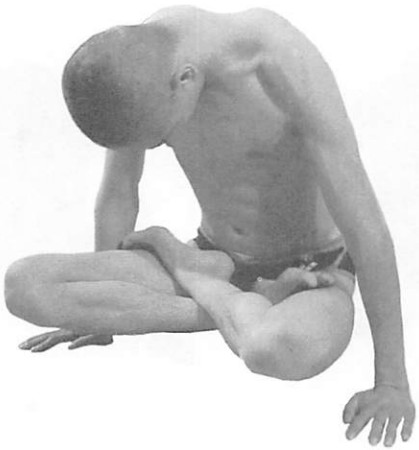


写真100

●体験・治りました！

リューマチ

田中和利

◎現代医学では原因不明といわれているリューマチの恐怖……。私はもうあの痛みに悩まされることはないでしょう。なぜなら、尊師の教えに従って生きていけば、何も怖いことはなくなってしまうからです。

「あれ？　腕の痛みがなくなっている。」

今まで私を悩ましていた、リューマチの痛みがなくなっていたのです。それも、本人の知らぬ間に……。

私が痛みに襲われたのは、八五年の十一月頃だったと思います。仕事をしていた最中に、突然強烈な痺れが右腕に走ったのです。そして、その夜から痺れが強くなり、日を追うごとに痺れは痛みに変わり、その痛みは徐々にひどくなっていきました。また、右腕だけだった痛みは左腕にも広がっていき、強烈な痛みのため、夜中に飛び起きる回数も多くなっていきました。

朝は朝で、手のむくみが取れず、握れなくなるほどで、仕事の最中も痛みで顔をゆがめることさえありました。このつらさと一生付き合うことになるのかと、不安に思っていたのです。

そんなとき、一冊の本が目に留まりました。『超能力・秘密の開発法』と書いてありました。買ってよく読んでみると、何だか宗教色の濃いこの本についていけないなと思ったのですが、何か心ひかれるものがあったので、宗教っぽい箇所は別にして、基本呼吸法とかアーサナ、食事に関してのこと、そして今の私にできる限りの持戒など、半信半疑ながら少しずつやり始めました。もちろんこの頃もリューマチの痛みは取れず、つらい日々でしたが、それとは全く別で精神的なものにひかれ続けていったのです。それが、まさか後々リューマチをも治す結果になろうとは夢にも思いませんでした。

半信半疑でやり始めた修行でしたが、だんだんとオウムが本物だと気付き始め、それは次に出た『生死を超える』で決定的となりました。八七年九月、オウムに入信。まだ札幌支部など影も形もない頃でした。あまり熱心に修行する方ではなく、サボりながらもそれなりに続けていたところ、この頃には激痛から解放され、痛みが和らいでいたように思います。手の痺れはまだなかなか取れずにいましたが、朝の手のむくみは少しずつですがなくなりかけていたのです。

そうこうしているうちに、ようやく札幌支部の開設となりました。私は、初級コースを受け、深夜セミナーを受け、各行法を修行していきました。そして、道場開きのときに尊師にシャク

ティーパットをしていただき、そのときに初めてクリヤ・ヨーガのガージャ・カラニー、ダウティ、ネーティ、それとサンカプラクサラーナ・クリヤを教えていただきました。

初めはなかなか手が出せずにいましたが、思い切ってやり始めることにしました。本では知っていましたが、まさか私がやることになろうとは夢にも思ってみませんでした。最初は何でもつらいもの——生まれて初めてやるものですから、ガージャ・カラニーの出具合は悪いし、ダウティはなかなか飲み込めないし、ネーティなどは通してはみたものの、よだれと涙、そして、鼻汁でめちゃくちゃになるし、人に見せられたものではありませんでした。自分の顔を鏡で見て惰けなさを感じました。サンカプラクサラーナ・クリヤだけは最初から何とかうまくいき、宿便のすごさを目の当たりにしました。

しかし、慣れというものは恐ろしく、ガージャ・カラニーがうまくいくととてもスッキリするし、ダウティはスルスルとどんどん入っていき、胃から喉にかけてこれまたスッキリ、ネーティに関しては、よだれ、鼻汁、涙から解放され、鼻歌を歌いながらでもできるようになりました。体を洗う、体を掃除すると同じ感覚というのがぴったりきます。私は、そうして曲がりなりにも行法をやっていきました。真面目にしっかりやった方ではありませんが、体の調子が良くなり、仕事をしていても疲れが少なくなりました。また、風邪などは最悪のときでも、三日間ほど鼻水が少し出るくらいですんでしまうのです。

さらに、あの腕の痛みがなくなっていることに気が付いたのです。痺れはごくごくたまに出てきますが、それもほんの少し、全く気にならない程度になりました。私は今まで、リューマチを治すための特別な行法というものは一切受けていなかったのです。しかし、オウム真理教の普通の修行をやっているだけで治ってしまったのです。もし、最初からリューマチのための行法を伝授してもらって実践していたならば、驚くほど早く健康体に戻っていたに違いありません。

私はもう、あの痛みを感じることは絶対にないでしょう。なぜなら、私はこの先、尊師の教えに従い生きていくからです。当然、得られる体は〝超健康体〟しかありません。今思うに、宇宙のあらゆることを、いわゆる真理というものを知っていらっしゃる麻原尊師であるからこそ、病気というものの本質を、直接的にも間接的にでも理解させていただけたのだと思います。ですから、私の「ほぼ完治」は当たり前だったのです。

グルとシヴァ大神に感謝いたします。

（三十九歳・土木建築業）

リューマチ

リューマチを完治させる秘法

◉毎日行なうプログラム

①アーサナ
②バストリカー・プラーナーヤーマ
③ウルダワ・ムッカ・バストリカー・プラーナーヤーマ
④ビバリータ・カラニー
⑤トライバンダ・ムドラー

※①のアーサナは基礎コース・第1段階のアーサナを無理をしない程度に行なう
慣れてきたら徐々にアーサナの数を増やしてもよい

◉休日もしくは時間に余裕のある日のプログラム

次のカルマス（浄化法）が効果を奏するので併せて行なうとよい
①サンカプラクサラーナ・クリヤ
②ネーティ・カルマス
1. ネーティ・カルマ
2. ジャーラ・ネーティ

※どんな場合でも保温に心がけること　※治るまで禁欲すると理想的

7 神経痛

【体質・代謝異常を取り除く技法】

末梢神経に沿って、発作的に起こる激痛が神経痛である。原因としては、虫歯・副鼻腔炎・風邪・代謝障害等、多くのものが考えられる。しかし、原因不明の場合も結構多いので、現代医学では行き詰まることがある。

しかし、ヨーガ理論においては、風体質・粘液体質などの体質異常、および代謝障害から起こるとされ、それに対応する行法で驚くほど簡単に治ってしまうものである。その行法を紹介しよう。

〈サンカプラクサラーナ・クリヤ〉 P71参照
または
〈ダウティ〉 P108参照 ＋ 〈バスティ〉

どちらか好きな方を選ぶ。バスティはまだ説明していなかったので次に述べる。

〈バスティ〉

①浣腸器を用意する。どんな種類でも構わない。微温湯を浣腸器に入れ、肛門から注ぎ込む。

②ナウリ（P110参照）ができる人はナウリを行なう。できない人は腹を手でもむ。

③それからトイレへ行く。

※注意……サンカプラクサラーナ・クリヤとダウティは毎日行なってもよいが、バスティは多くても五日に一度にとどめること。

以上二種類のどちらかを選んで行ない、あとは一通り行なうこと。

〈スーリヤ・ベーディ・プラーナーヤーマ〉P155参照

〈バストリカー・プラーナーヤーマ〉P166参照

〈ウルダワ・ムッカ・バストリカー・プラーナーヤーマ〉P167参照

〈ビバリータ・カラニー・ムドラー〉

①ビバリータ・カラニー（P169参照）の肩で支える「く」の字形のポーズをとる。写真101

②喉の引き締めを行ない、つま先を凝視する。

※注意……その他の注意事項はビバリータ・カラニーに準ずる。保持する時間、休息のシャヴァアーサナの時間も同様で、それぞれ三分と九分である。

❖冷えや湿気は厳禁

この病気の人は、決して身体を冷やしてはいけない。湿気のある所もいけない。

また、一時的に痛みが強くなることもあるが、それは治りかけている証拠である。一時的なものなので心配しなくてよろしい。

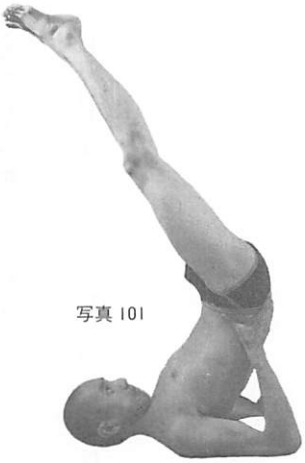


写真101

神　経　痛

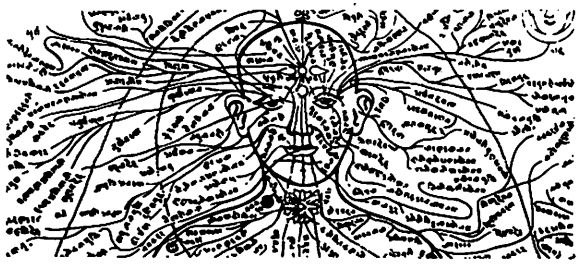
神経痛を完治させる秘法

◉その1

①サンカプラクサラーナ・クリヤ
②スーリヤ・ベーディ・プラーナーヤーマ
③バストリカー・プラーナーヤーマ
④ウルダワ・ムッカ・バストリカー・プラーナーヤーマ
⑤ビバリータ・カラニー・ムドラー

◉その2

①ダウティ ＋ バスティ
②スーリヤ・ベーディ・プラーナーヤーマ
③バストリカー・プラーナーヤーマ
④ウルダワ・ムッカ・バストリカー・プラーナーヤーマ
⑤ビバリータ・カラニー・ムドラー



※1.その1、その2のどちらかを選んで行なう
2.②～⑤のプラーナーヤーマとムドラーの時間を徐々に延ばしていくとよい
3.基礎コースのアーサナとマントラと瞑想を取り入れて行なうとよい
4.アーサナは、第1段階のアーサナから行ない、慣れてきたら、次の段階のアーサナに移る

8 精神性疾患——（ノイローゼ・神経衰弱・そううつ病など）

❖コーザル体の変調を整える——心の働きをコントロール

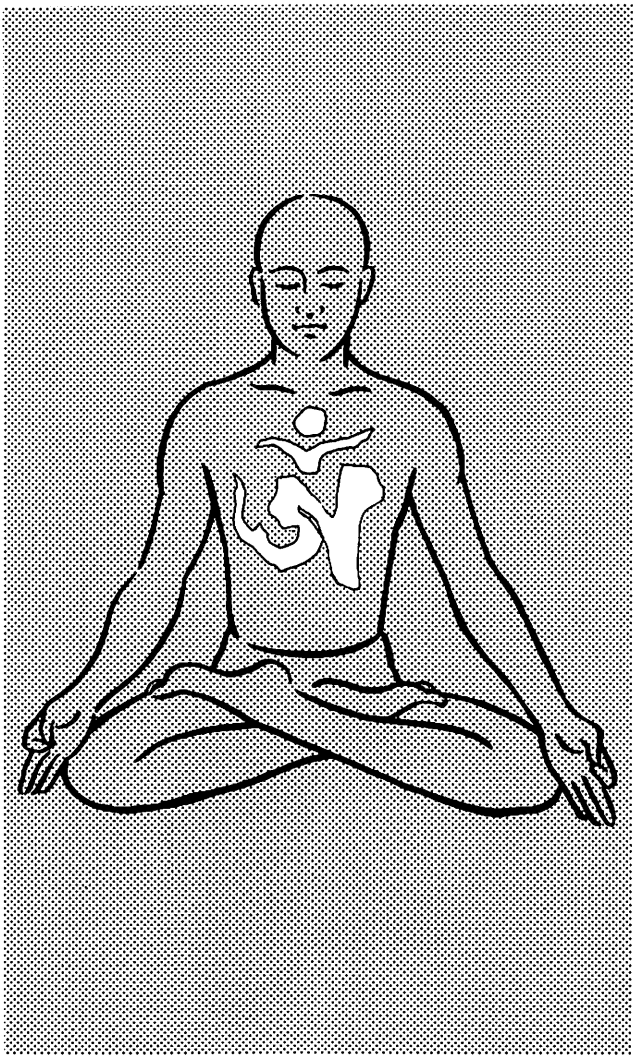
日本の法律により、重病患者は入院させられているので、ここでは軽症のみを扱うことにする。重症については、前にも述べたシャクティープラヨーガの技法が必要となる。

ノイローゼの症状としては、頭痛・頭重・心悸亢進・精神不安・焦燥感など。ひどくなると、自宅に一人でいることさえできなくなる。

神経衰弱は、心身が内外の刺激に過敏になり、すぐに疲労する状態。

そううつ病は、そう病とうつ病に分けられる。高揚して明るいそう状態、気持ちが沈んで抑制的なうつ状態が病的に表われるのだが、そのタイプは一様ではない。

これらの精神性疾患は、コーザル体の変調が主因である。コーザル体とは、心の働きを支配しているところである。したがって、コーザル体に良いヴァイブレーションを送って正常にするしかない。次の行法が有効である。



〈ブラーマリー・プラーナーヤーマ〉
①スワスティカアーサナ（P49参照）を組んで座る。
②右手の人差し指を眉間に当て、右の鼻孔を親指で閉じる。写真102
③息が尾てい骨にまで達するような気持ちで、左鼻孔で息を吸う。
④しばらく保息する。
⑤ゆっくりと息を吐きながら、ハチの羽音のような音をハミングで出す。出息は、長ければ長いほどよい。
⑥反対の鼻でも同様のことを繰り返す。

◎その他の効果
①集中力を増し、速やかに三昧（さんまい）に入る。
②ナーダ音（アナハタ・チャクラで出して

写真 102

いる神秘の音）が聞こえるようになる。
③心を落ち着かせる。

〈プラーナーヴァ・ドゥワニャトマーカ・プラーナーヤーマ〉
①カマラアーサナ（P55参照）、または慣れている座法で座る。
②息を吸い、その息を尾てい骨にまで下ろす。
③唇を開け、「オウム」という甘いハミングの音を出し、途切れないようにゆっくりと息を出す。そして、その音に浸り、目を閉じる。「オウム」は一分間かけて発音する。四十秒を「オウ」に、二十秒を「ム」に充てる。
④「オウム」のハミング音を繰り返し唱える。

◎効果
①何時間でも、このハミング音に夢中になることができ、すべてのことを忘れることができる。
②精神集中ができるようになる。
③寿命が延びる。
④霊的な音を聞くことができるようになる。

⑤至福感を味わう。
⑥三昧に入れる。
⑦心を静める。
⑧知性的になる。
⑨神を信ずるようになる。
⑩感覚を心から引き離すことができるようになる。

❖瞑想は禁物――現実と異次元との錯綜を防ぐ

注意としては、もし瞑想を実行している人がいたら、直ちに中止すること。なぜならば、アストラル体（イメージの世界）からの誘惑が大変多く、これが病気に悪影響を与えるからである。つまり、現実（三次元）と異次元とを混同してしまい、それが精神的錯綜を起こすからである。

❖どうしても瞑想をしたいときには

しかし、このような病気の人は面白いもので、「やるな」と言われてもやってしまうものである。瞑想をしたくなったら次の瞑想をやるとよい。

〈自己を悪魔から守る瞑想（観想）〉

①好きな座法で座る。
②手印は「加持印（かじいん）」を結ぶ。写真103
③次のマントラを唱える。
《オウム　マハー　クルクル　パット　フーム》
④マントラを唱えながら、五輪歓喜マンダラ（口絵）を凝視する。

❖特効薬は功徳を積むこと

なお、精神的な病を持っている人には、功徳を積むということが特効薬であることを覚えていてほしい。

私は、精神病を別に悪い病気だとは思っていない。ただ、実生活で困る点があるだろうと思うので、対処法を載せた。

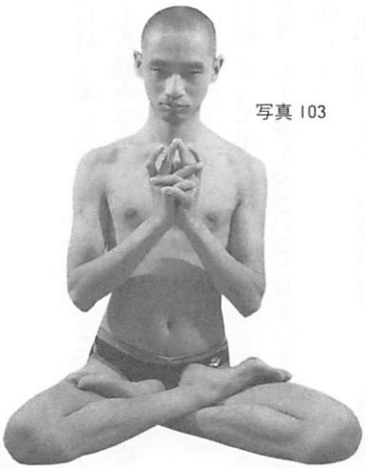


写真103

◉体験・治りました！

うつ状態
過敏性腸症候群

立田秀明

◎心の問題に取り組んできた医師である私が、最後に行き着いたのはオウムでした。修行・イニシエーション・バクティーによって、二十年間の心の悩みは癒され、加えて、腰痛の治癒、減量などの恩恵まで受けました。

私は、中学受験のとき心理的挫折を味わい（今、医師としてそれは明らかに不安神経症と診断できる）、以後ほとんど壮快な気分に縁がなく、萎縮（いしゅく）した青春を過ごしてしまいました。それゆえ、心の問題、自己実現が当時から最大の関心事になっていました。

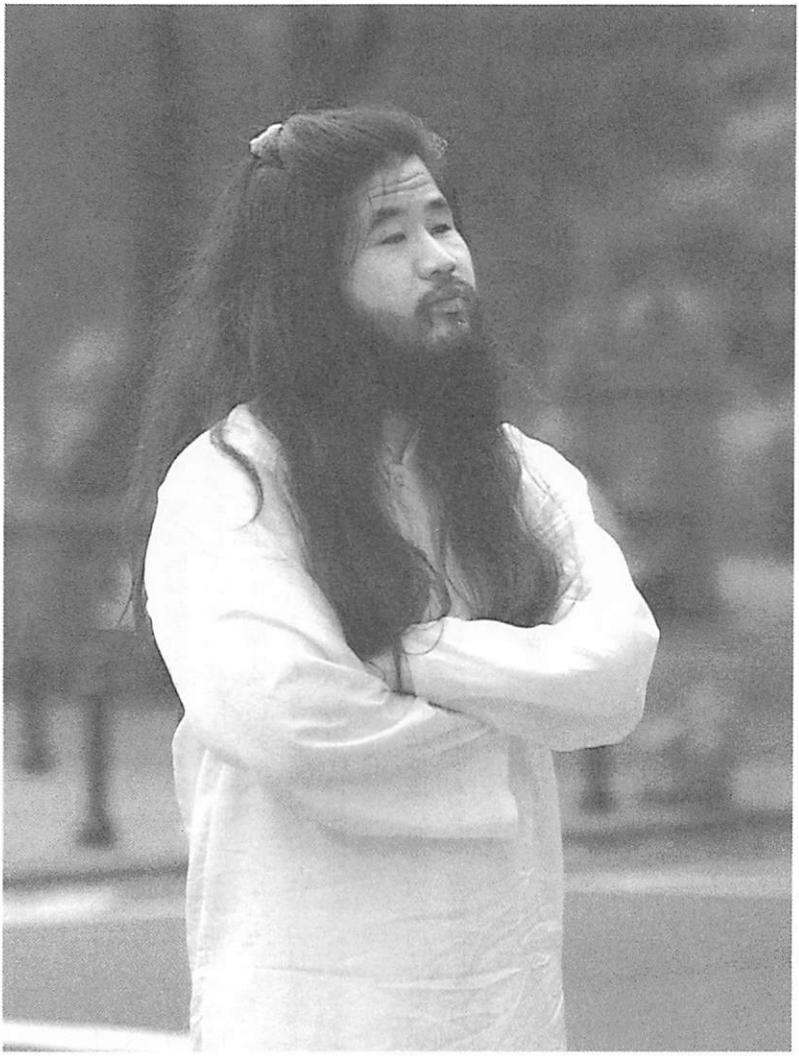
広く浅くという癖のため、何もかも中途半端ですが、精神医学（自律訓練等）、心身医学、瞑想（TM等）、自己啓発法（シルバー・マインドコントロール等）、神秘思想（レイキセラピー等）、精神世界（ヒランヤ等）、西洋魔術などいろいろな分野に首を突っ込み、自分自身、医学部を卒業して心療内科に入局しました。

しかし、医師になってからは、うつ状態・過敏性腸症候群（心理的な原因で腹痛・下痢・便秘などを起こす心身症）に悩まされ、仕事に没頭することはできませんでした。そして、西洋医学で心の問題（神経症レベル）を解決するのがいかに困難かを知り、自分自身が不安定なのに患者を治せるわけがないということを痛感しました。そして、それまで出会った方法すべてに失望しました。

そんな私が、最後に巡り合ったのがオウムでした。クラスには積極的に参加し、シャクティーパットを四回受け、ほとんどすべてのイニシエーションも受け、深夜のビラ配りも行なっています。お蔭で入信して二、三カ月で精神的に安定し、二十年も続いた心の悩みから解放されました。半年くらい経って、特別イニシエーションを受けてからは、浄化が起きて心身共に絶好調に近い状態にまでなり、それ以外にも十キロ以上の減量、腰痛の治癒といった計り知れない恩恵を受けました。

最近では、超能力セミナーなどの厳しい修行に参加しても、ただつらいだけではなく、短時間ですが、体が非常に楽になるという経験を持てるようになりました。しかし、仕事柄患者さんとエネルギーの交換が起こり、エネルギーをロスしますので、日々の修行をサボると元気がなくなります。特に、ガージャ・カラニーをしないと、てきめんに状態が悪くなります。

私が最初にヨーガに興味を持ったのは、東大診療内科の、故石川教授がヨーガを患者さんの



治療に取り入れ、自らも実践していたということからです。そして私も、コンピュータでヨーガに関する医学文献を検索してみました。すべて英語の文献でしたが、ジャーラ・ネーティ、ネーティ・カルマの効果（これに関しては、東京医科歯科大の名誉教授も、鼻の奥の炎症を除くことにより、多くの難病が治るという研究をしている）、高血圧・肥満・喘息・その他種々の病気に対する効果が証明されているだけでなく、トゥモに関する研究（かの有名な『ネイチャー』誌）、ダルドリー・シッディ中の脳波の研究というものまでありました。また、超能力は米国・ソ連等が軍事問題で研究しているのは有名ですし、日本でも、防衛庁に超能力研究に対して予算が下りるようになったということです。

新興宗教は例外なく病気治しを宣伝していますが、ヨーガの行法は既に西洋医学的にも効果が認められています。ましてや、多くのイニシエーションを持つオウムなら、真面目に修行さえすれば病気が治るのに不思議はありません。

今後もオウムに大きな期待を抱き、そして自らも救済活動に参加していきたい気持ちでいっぱいです。

（三十二歳・医師）

精神性疾患

コーザル体を正常にする秘法

◉軽症のみ

①プラーマリー・プラーナーヤーマ
②プラーナーヴァ・ドゥワニャトマーカ・プラーナーヤーマ
③アーサナ＋クリヤ

※1.アーサナは、基礎コースの第1段階のアーサナから始めるとよい
2.クリヤも併せて行なうと効果的
・サンカプラクサラーナ・クリヤ
・ダウティ
・ガージャ・カラニー
・ネーティ・カルマス
できるクリヤを選んで行なってよい

その他の技法、注意点

1.功徳を積むことが特効薬

2.瞑想は中止する
どうしても瞑想を行なう場合
↓
自己を悪魔から守る瞑想

3.重症の人はシャクティープラヨーガの技法が必要

9 高血圧症——脳卒中、第一の原因

❖胆汁分泌異常が引き起こす——ヨーガ理論より

高血圧症は最も多い成人病である。その症状は、頭痛・目まい・動悸・息切れ・肝臓障害などであるが、注意すべき点は、脳卒中の第一の原因となっていることである。心臓性喘息・萎縮腎・尿毒症などの合併症を引き起こすことも少なくない。

高血圧症は、胆汁分泌異常からきているとヨーガ理論では考えられている。胆汁といっても、現代医学でいう胆汁とはちょっと違っている。

【高血圧克服のための秘法】

治すために有効なのは、ジャーラ・ネーティとネーティ・カルマ、そしてサンカプラクサラーナ・クリヤの三種の浄化法、それとシートカーリー・プラーナーヤーマとシータリー・クンバカ・プラーナーヤーマ、そしてチャンドラ・ベーディ・プラーナーヤーマである。シャンバビー・ムドラーの瞑想も良い。

〈ジャーラ・ネーティ〉P132参照

〈ネーティ・カルマ〉P131参照

〈サンカプラクサラーナ・クリヤ〉P71参照

〈シートカーリー・プラーナーヤーマ〉

①シッダアーサナで座る。P46参照

②写真のように、わずかに口を開けて、舌を出す。写真104

③舌と口で「シー」という音を出しながら入息する。

④すぐに両鼻孔から出息する。

⑤③～④のプロセスをできるだけ繰り返す。

◎その他の効果

写真104

①ルックスを良くする。
②痰と胆汁を少なくする。
③呼吸を静かにし、喉の渇きをなくす。
④胆汁によって引き起こされる病気を取り除く。
⑤肌がつややかになる。
⑥精神を安定させる。
⑦消化不良を治す。
⑧高血圧を予防する。

〈シータリー・クンバカ・プラーナーヤーマ〉
①シッダアーサナで座る。P46参照
②舌をカラスのくちばしのような形にして突き出す。写真105
③この舌を通してゆっくりと入息し、腹に息を満たす。そして、できるだけ長く保息する。
④苦しくなったら、両鼻孔を通じて出息する。

写真105

⑤③～④のプロセスを繰り返して行なう。

◎効果

①消化不良を治す。
②痰と胆汁を少なくする。
③呼吸を静かにし、喉の渇きを癒す。
④胆汁によって引き起こされる病気を取り除く。
⑤高血圧を予防する。
⑥肌につやを与える。
⑦精神が安定する。

〈チャンドラ・ベーディ・プラーナーヤーマ〉
——体の余分な熱を除く

①好きな座法で座る。背筋は真っすぐにしておく。
②右手の親指で右鼻孔を押さえ、左鼻孔から音を立てて入息する。写真106

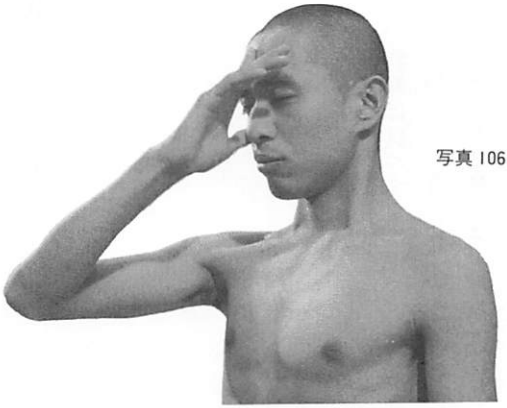


写真106

③そのまま保息する。
④できるだけ保息し、苦しくなったらゆっくりと右鼻孔から出息する。
⑤これを好きなだけ繰り返す。

◎効果
①胆汁を減らす。
②体の余分な熱を除く。
③疲れにくくなる。

〈シャンバビー・ムドラー〉——興奮を静める
①パドマアーサナ、またはシッダアーサナを組んで座る。背筋は真っすぐに保つ。
②目を開けたまま、目を動かさずに空を見ておく。つまり、特別に何かを見るということをしない。
③空を見つめたまま、意識を心臓に固定する。これをできるだけ長く続ける。写真107

◎効果
①身体の機能の興奮を静める。

②呼吸・感覚器官・心は停止する。
③心が内側に向かい始め、意志の動きが停止する。
④三昧（さんまい）に入る。
⑤智の光が降りる。
⑥自分の心臓内が霊視できるようになる。
⑦至福を得る。
⑧真我（しんが）が高次元へ上昇する。
⑨心が解放される。

◎食事の注意
①葉菜類を多く取る。
②ビタミンの摂取に努める。
※注意
①心を絶えず穏やかに保つようにする。
②治るまでは他人との接触をなるべく避けるようにする。

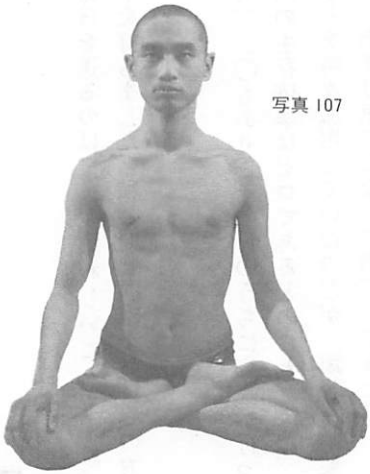


写真 107

◉体験・治りました！

高血圧

堀田高弘

◎自分の体のためとはいえ、血圧を気にしながら毎日を送るのは、大変煩わしいことですね。私はオウムの修行によって、そんな生活にピリオドを打ちました。私と同じ願望をお持ちの方は、この体験談をお見逃しなく。

八八年四月初めの健康診断で、血圧が一四〇から二二〇もあり、その日のうちに病院へ行った。そこで言われたことは、このままだと二年以内の生存確率はゼロであるとのことだった。

今まで、血圧は常に高めであったため、漢方薬などを時々服用していたのだが、顕著な効果も見られず、また、特に高くなるわけでもないので、あまり気にしないで過ごしてきた。

ところが、今回ばかりはそうも言ってはいられない。家族のことを考えると、今倒れるわけにはいかないし、また、職場を休んで治療に専念することもできない立場にあった。

そこで、医師の処方で降圧剤を服用し始めたのだが、どうも副作用がひどくて、思わしい状

態にはならない。度々処方を変えてみたのだが、心身共に疲れが取れず、無気力で何をする気にもならない。常に眠気に襲われ、ついには自動車を一台駄目にしてしまったのが、七月初めのことであった。

そのようなとき、『超能力・秘密のカリキュラム』にある高血圧症克服のための行法を実習してみようと思い立った。それまでにも、ヨーガとか瞑想とか超能力について興味があり、いろいろと本を買い込んでいたのだが、特にヨーガの本は、どれもいざ始めてみると実習できるような書き方のしてあるものがなかった。時間が抜けていたり、呼吸法が書いていなかったり、アーサナの動きがわからなかったりで、どれも満足のいくものがなかったのである。

そんな経験をしているので、この本を手にした途端、自分一人でもできそうだと思って購入しておいたのだが、役立つ時が来たのである。初めは、基本呼吸法を通勤途上の電車の中などで行なっていたのだが、だんだんと物足りなくなり、とうとう名古屋支部へ足を運び、ヨーガタントラ・コースに入信を申し込み、本格的に修行を始めることとなった。

購入当初は、『超能力・秘密のカリキュラム』に書かれているクリヤ・ヨーガなどは、できるわけがないと思っていたし、やる意思もなかったが、今はそんなことは言ってはおれない。もうこれしかないんだと自分に言い聞かせて、一番簡単そうなガージャ・カラニーから始めることにした。これならば、酒を飲み過ぎたときしばしば経験しているので、容易にできると思っ

たからである。

ところが一つできるようになると、次ができそうな気がしてくる。その間、支部の人達の指導を受けたり、励まされたりで、ダウティ、ジャーラ・ネーティ、ネーティ・カルマもできるようになった。そこで、今度は思い切って、サンカプラクサラーナ・クリヤをやってみようと思った。初めは、読むからにつらそうであったが、もうこれをやるしかないんだと自分に言い聞かせて、やってみることにした。

やり始めてみると、思っていたよりは苦にならない。この頃になると、職場も時間的にゆとりができ、週二回くらいサンカプラクサラーナを行なうことができるようになった。ガージャ・カラニーとダウティはほとんど毎日行ない、ジャーラ・ネーティとネーティ・カルマもそれに近く行なった。

そして、サンカプラクサラーナ・クリヤを始めて三回目くらいから、目に見えて体重が減り始め、特にサンカプラクサラーナを行なった日には、少なくても五百グラム、多いときには二キロも減って、その後も体重が増えない。それが励みとなって、一カ月間（七月中旬から八月中旬）に十五回も行なった。

その結果は、七、八月の二カ月で、実に十五キロの減量に成功したのである。降圧剤は、七月の終わり頃から飲み忘れたのをきっかけに服用しなくなり、そのまま七、八〇から一三〇く

らいの血圧を維持したまま年が明け、今に至っている。

九月の中頃になって病院へ行き、診察してもらったところ、医師も驚き、

「私もやらなきゃいけないかな。」

と冗談混じりで言い、

「このまま、今やっていることをやめないで続けてください。」

と励まされるほどであった。

なおうれしいことに、それまで二十年間も大量に飲み続けてきたアルコール類ともぷっつりと縁が切れ、タバコも吸わなくなってしまった。

さらに、年が明けて二月頃から気付いたことなのだが、砂漠化が進行していた頭頂部に、変化が見られたことである。触ると地肌しかなかったところに、ふわふわとした感触を感じ、近頃では家内も気付くほどになったという、おまけまで付いている。

（四十九歳・教諭）

高血圧症

高血圧を克服する秘法

◉毎日行なうプログラム

①ジャーラ・ネーティ
②ネーティ・カルマ　} 鼻炎の頁参照
③シートカーリー・プラーナーヤーマ
④シータリー・クンバカ・プラーナーヤーマ

⬇

◉慣れてきたら

①ジャーラ・ネーティ
②ネーティ・カルマ
③シートカーリー・プラーナーヤーマ
④シータリー・クンバカ・プラーナーヤーマ
⑤チャンドラ・ベーディ・プラーナーヤーマ
⑥シャンバビー・ムドラー

◉休日もしくは時間に余裕のある日のプログラム

①サンカプラクサラーナ・クリヤ
②ジャーラ・ネーティ
③ネーティ・カルマ
④シートカーリー・プラーナーヤーマ
⑤シータリー・クンバカ・プラーナーヤーマ
⑥チャンドラ・ベーディ・プラーナーヤーマ
⑦シャンバビー・ムドラー

※基礎コースのアーサナを併せて行なうとなおよい

10 喘息——苦しい呼吸困難

❖複雑に絡み合っている要因

呼吸困難の発作を起こす。主として夜間に強度の発作を起こし、冷や汗を出し、チアノーゼを呈するほどの苦しみようである。

原因の多くは、アレルギー性の体質と心因性の要因が複雑に絡み合っている。

【効果的な三種の浄化法】

現代医学では、大変治りづらい病気であるが、〈ダウティ〉、〈ネーティ・カルマ〉、〈ジャーラ・ネーティ〉の三種の浄化法と〈サガルバのサヒタクンバカ〉を行なうと効果的である。

〈ダウティ〉 P108参照

〈ネーティ・カルマ〉 P131参照

〈ジャーラ・ネーティ〉P132参照

〈サガルバのサヒタクンバカ〉

①好きな座法で座る。

②下腹部を引き締め、両鼻から息を吐き出す。

③右鼻孔から息を吸いながら、心の中で「オウム」を三回唱える。写真108

④息を吸い終わったら、そのまま保息し、喉の引き締めを行なう。このとき心の中で「オウム」を十二回唱える。

⑤喉を引き締めたまま、左鼻孔からゆっくりと息を吐き出す。そのとき心の中で「オウム」を六回唱える。

⑥反対の鼻でも同様のことを繰り返す。

※注意……喘息は、心臓に強い負担をかけるという点で、大変危険な病気の一つである。

写真108

既に心臓が痛め付けられているはずであるので、〈サガルバのサヒタクンバカ〉を行なうときにも注意が必要である。それは、勝手に保息時間を延ばしたりしてはいけないということである。

※日常生活の注意……喘息体質の人は、心身の緊張が強いものである。できるだけリラックスするように心がけた方がよい。

◉体験・治りました！

喘息結膜炎

武田健

◎自分の喘息が病院や薬では治らないことに気付いた私は、薬を飲まずにこっそりと浄化法で治しました。私は通院、薬を続けてきましたが、難病だからといって病院や薬で治るとは思っていなかったので、良い修行法を探してきたのです。

私は中学二年の頃から喘息にかかり、季節の変わり目ごとに発作で苦しむようになりました。

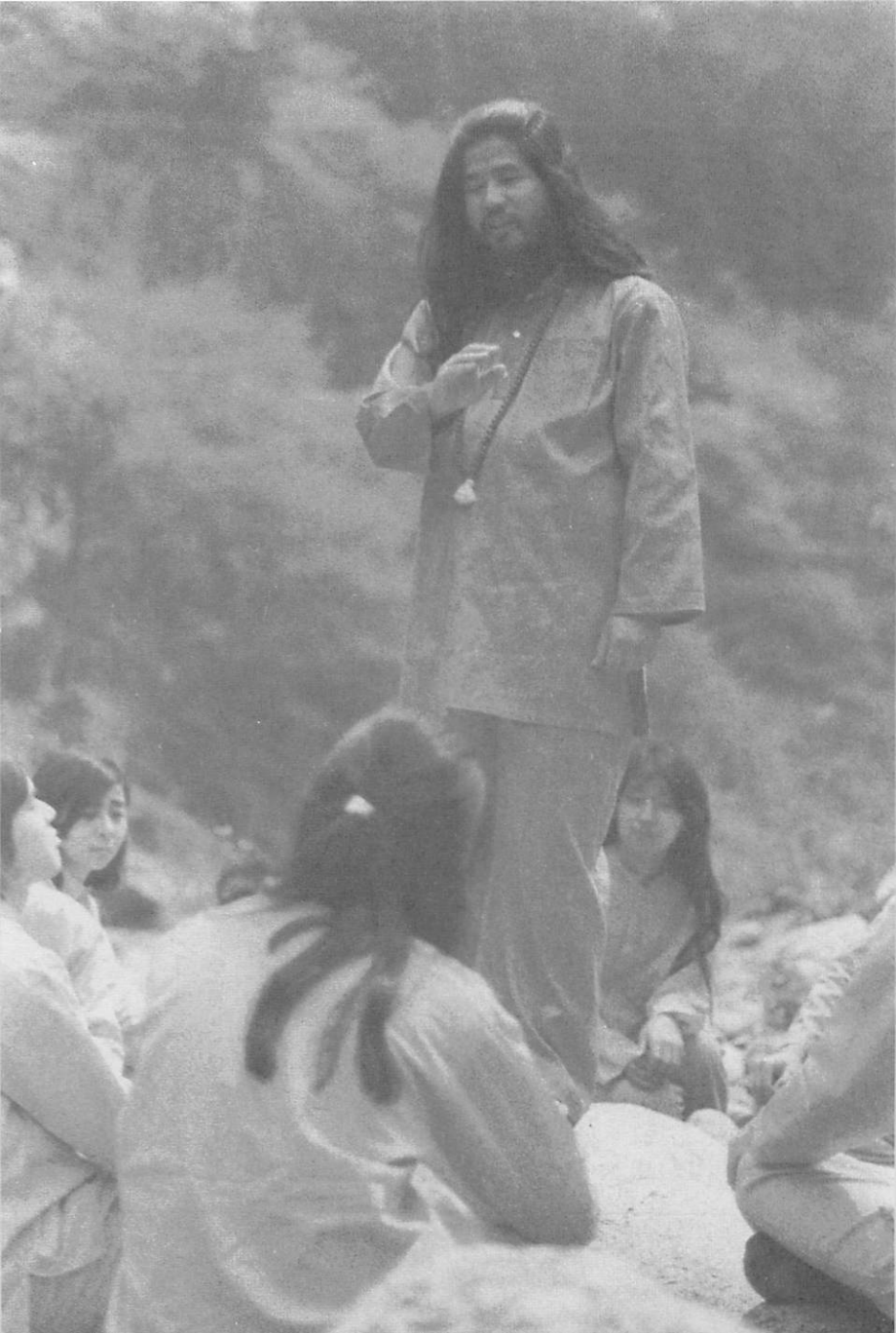
喘息の発作は、経験された方ならわかると思いますが、大変苦しいものがあります。特に夜になるとひどく、呼吸困難に陥り死ぬのではないかと思うほどです。これが四、五日毎日続くのでうんざりしてしまいます。

発作が起きる度に近くの病院に行き、薬をもらってそれで治していました。しかし、それは一時的に発作を治めるだけで、本質的な治療にはなっていませんでした。

喘息の原因には体質的なものと精神的なものがあり、その体質的なものを治そうということで、百日間飲み続ける体質改善の薬を病院で勧められて飲んだこともありましたが、全く効果はありませんでした。

そして中学三年の終わり頃、私はヨーガに出会いました。別に病気を治そうというわけではなく、何事にも動じない心を得たいと思い、我流でいろいろやったのです。ムーラダーラ・チャクラから何かが上昇する感覚、意識が拡大する感覚などの神秘体験はありましたが、喘息に対してはあまり効果がなかったようです。

もっといい修行はないかといろいろ探していた私に、八八年一月、大きな転機が訪れました。それは麻原尊師の『マハーヤーナ・スートラ』との出会いです。それまでも麻原尊師の『超能力・秘密の開発法』、『超能力・秘密のカリキュラム』などを本屋で見かけたことはありましたが、買うことはありませんでした。しかし、このときは「とにかく買ってみよう。良いか悪い



かは家でじっくりと読んでから判断しよう」と思い、『マハーヤーナ・スートラ』を家でじっくりと――半分くらい読んだとき、「おっ、これはパーフェクトだ！」と歓喜し、早速その他の尊師の本も取り寄せ、修行しました（お金がなかったので入信は六月になってしまいましたが）。

そして、その季節の変わり目には発作が起きませんでしたので、「おっ、これはヨーガで治ったのかな？」と思っていたら、十一月、ついに発作が起きてしまいました。しかし、このときは薬で治そうという気は毛頭なかったので、浄化法で治すことにしました。

喘息には、ダウティ、ネーティ、ガージャ・カラニーが有効であるということで、それらを集中的にやることにしました。特にダウティは、柔らかい布を飲み込んで引っ張り出すだけという、私にとっては恐ろしく簡単な行法なので気に入ってしまい、しかも喘息に非常に有効ということなので中心的にやることにしました。ネーティにしても、鼻に水やひもを通すだけのものです。

余談になりますが、私は結膜炎にかかったときにも、このネーティと、目を開けてただ一点を見つめるだけというトラータカという行法で、医者に数週間かかると言われたところを一週間で治してしまったことがありました。

親はオウムに入信しておらず、西洋医学に信頼を寄せていましたので、発作が起きると、私

が拒んでも病院に行かせました。私としては病院でもらう薬は一時的に発作を治めるだけで本質的には害であるということに気付いていましたし、オウムの理論でも、薬を使うとカルマを落とすことができず、しかも新たなカルマを積んでしまうということなので、薬は飲みたくなかったのです。しかし、私が飲まないでいると親はガミガミうるさく言います。

そこで私は親の前では薬を飲むふりをして口の中に含み、後で洗面所やトイレで吐き出していました。そしてただ浄化法だけを信じてやっていました。十日ほど経って発作は治まりました。親は医者からもらった薬のお蔭だと思っていたのでしょうが、私は浄化法しかやっていなかったので、浄化法の効果であることは間違いありません。さあ、これで浄化法が発作を治めるのに有効だということははっきりしました。

次の問題は、その病気の本質を治してしまう力が浄化法にあるかということです。そして、もうその最後の発作から一年以上経つのですが、その後一度も発作は起きていません。普段の生活においても、喘息を思わすような苦しい息遣いもありません。——私はもともとずぼらな方なので、すべての浄化法を毎日やることはせずに、たまに気付いたときにやる程度で続けてきたのですが——その絶大な効果には驚かざるを得ません。そして、それだけではなく——私は先程喘息の原因には体質的なものと精神的なものがあると言いましたが——その精神的なものを治す力もオウムにあったのではないかと思います。

というのは、私は中学、高校と、あまり周りの友達に打ち解けることができず、みんなが楽しんでやっていることを楽しいと感じることができませんでした。その反面、みんなと仲良くならなければならない、みんなと一緒にしなければならないという思いもあり、そのはざまで私は学校へ行くのが大変な苦しみでありました。その屈折した心が喘息の精神的な要因となっていたのではないかと思います。

しかし、オウムの修行法、またバクティーと呼ばれるビラ折り、ビラ配り、その他の奉仕活動を続けるうちに、日常生活においてはほとんど苦を感じることがなくなりました。もちろん外的条件としては苦をもたらすようなことがいくつかありましたが、そういった状況でも心はあまり動かないという状態になったのです。

浄化法にしてもバクティーにしても、だれにでもできる超簡単なものでありながら、これほど体質を変える効果があるのです。病気で苦しんでいる方、病院や注射が苦手だという方、ぜひ浄化法に励みましょう。浄化法ははるかに簡単にあなたに安楽を与えてくれることでしょう。

そして、心が病んでいる方――ぜひオウムのバクティーに励みましょう。そこにはどこへ行っても得られない心の安定、心の解放があります。オウムの修行は、現代の汚れた社会では得難い真の安楽を与えるものであるということを最後に証言してペンを置きたいと思います。

（十九歳・会社員）

喘　息

喘息を克服する秘法

◉毎日行なうプログラム

①ダウティ
（ガージャ・カラニーを併用して行なうとよい）
②ネーティ・カルマ
③ジャーラ・ネーティ
④サガルバのサヒタクンバカ

※1.ダウティは空腹時に行なう
2.ネーティは鼻炎の頁参照
3.次のアーサナを行なうとよい
- 膝を鼻に付けるアーサナ
- ワニのアーサナ
- ヘビのアーサナ

◉休日もしくは時間に余裕のある日のプログラム

①サンカプラクサラーナ・クリヤ
（ダウティも併せて行なってよい）
②ネーティ・カルマ
③ジャーラ・ネーティ
④サガルバのサヒタクンバカ

※1.ダウティは空腹時に行なう
2.ネーティは鼻炎の頁参照
3.次のアーサナを行なうとよい
- 膝を鼻に付けるアーサナ
- ワニのアーサナ
- ヘビのアーサナ

※日常生活では、できるだけリラックスするように心がける

11 甦った健康——現代人の病は癒える

◉体験・治りました！

虚弱体質
脳梗塞
不眠症

小田君江

◎いつも健康でありたいと願っていても、なかなかそのとおりにはならないものです。体のことでずいぶん悩まされてきましたが、オウムに入信し、様々なイニシエーションやバクティーによって、ついに健康体を獲得することができました。

私がオウムに入信してから十カ月が経った。その十カ月の間に私の体はずいぶん健康になった。

四、五年前、私は軽い脳梗塞で三回発作を起こし、回数を重ねるごとに症状が重くなっていっ

た。右半身が痺れ、非常に疲れやすく不眠症にも悩まされた。

また、朝起きようとしても、体の中に鉛が入っているように重たくて起き上がれず、布団の上にうずくまったまま三十分くらいじっとして、体が慣れるのを待った。その間も寝汗がジトジト出て、とにかく朝が一番つらかった。体は冷えるし、ときには胸も痛んで心臓も良くなかった。

一カ月のうち二、三日は必ず寝込んでしまう状態だった。だから、いつも自分の体のことが頭から離れず、何とか元気を取り戻したいと、灸をしたり、漢方薬を飲んだり、良いといわれることは何でもやってみたが効果はなかった。

入信してからしばらく経って、「シークレット・ヨーガ」を申し込み、尊師にお会いすることができた。

「あなたの体の具合の悪いのはアストラルの影響です。甘露水が効果的です。それからブルシャをおなかに当てておきなさい。体が暖まるし、半年もすればすっかり元気になります。」

とおっしゃられた。

三カ月くらいすると不眠症の方はすっかり治り、いつの間にか体が軽くなり、朝もスッと起き上がれるようになった。四時に起きて一番電車でビラ配りに出かけ、九時には帰宅するようにしたが、翌日に疲れが残ったという感じもしない。途中で一度は疲れたなと思っても、その

まま歩き続けていると自然に足が軽くなってくる。一日一〇キロ以上歩いていると思うが、以前のように寝込むこともない。

ガージャ・カラニーやサンカプラクサラーナ・クリヤは、ビラ配りが終わってからやることにしている。ガージャ・カラニーを始めて二日目に吐血した。三十歳のとき胃潰瘍で吐血したことがあるので、あの特有な血の臭いが胃から上ってきて塩水とともに薄いチョコレート色のものを吐いたときは「またか」と思って不安になったが、師に、

「気にすることはありません、そのまま続けてください。」

と言われた。吐血は一回だけで終わった。

体重は七キロ減って四一キロで落ち着いている。身長が一四六センチだから、ちょうどいい体重だと思う。膝を鼻に付けるアーサナのときも、軽く膝の上にあごが乗るようになった。体も実際に軽くなったが、健康を取り戻したお蔭で精神的にもずいぶん楽になり、それだけでも感謝して余りある。

（六十一歳・修行者）

◉体験・治りました！

難聴

山口早治

◎耳が遠くなったのは年のせいだと半ばあきらめかけていたのに、ネーティを一日わずかずつ行なっていたら、ひと月余りで元のように聞こえるようになりました。同じ悩みを持っている一人でも多くの方に、この効果を教えてあげたい思いです。

私は一九八八年の七月、ふとしたことでご縁をいただき、オウムに入信いたしました。それまではA宗にて数年間修行しており、オウムに入信する二カ月ほど前に、ある念珠法の二回目を終了してホッとしたところでした。けれども、その数日後より急に耳鳴りがして音の聞こえが悪くなったのです。でも、そのときは一時的なことだろうくらいに思い、あまり気にも留めてはいませんでした。

しかし、その後も一向に良くなる気配がありませんでした。兄姉達も年とともに聞こえが悪くなっていますので、「血筋だから仕方がない、ついに俺にも来たか」と、ある程度観念をし

たのでした。残りの人生がいくらもないとはいいながら、今まで不自由なく聞こえていたものが急に聞こえなくなるのは不安で、また寂しくもありました。

オウムに入信後は、いろいろと新しい行法など、学ばねばならないことが多く、かつまた尊師のご著書を読むなど、時間が足りないくらいでした。そして、いくぶん落ち着いた十二月の初め頃、『超能力・秘密のカリキュラム』に載っていたジャーラ・ネーティをやってみようと計画いたしました。寒い冬のことでもあり、場所についてずいぶん考えましたが、結局風呂場でということにし、器具は吸い飲みを使うことにしました。なにぶん実際にやっているところを見たこともありませんので、本に載っている写真を見よう見まねで、量は、左右一合ずつとして、二合からとしました。

結果は〝案ずるよりも産むがやすし〟で、全く何の苦痛もなく、スムーズにできました。そして、喉が変わったような軽やかさを覚えました。そして、そのペースで正月までずっと続けましたが、その時点では耳の聞こえには何の変化もありませんでした。

年が明けて、「狂気の集中修行」に参加いたしました。この修行でも行法やマントラなどを完全に聞き取ることができず、耳が聞こえぬもどかしさを痛感いたしました。結局は後で師方に教わるしかありませんでした。数日を経て雰囲気にも慣れた頃、休憩の時間に、耳の聞こえが悪いことと私がやっているジャーラ・ネーティのことについて師に相談いたしましたところ、

非常に懇切丁寧に、「どこがどうなっているから、こうこうだ」と詳しく解説してくださいました。そして、そのままジャーラ・ネーティを続けるようにとのことでした。そのようにして、今回の「狂気の集中修行」も無事終了することを得ました。

家に帰ってからは、希望を持って新たな気持ちでジャーラ・ネーティを続けました。休みのときなどは量も増して、二回やったこともありました。そして、十日ぐらいした朝、起きたときにびっくりしました。耳に穴が空いたのではないかと思うほど、よく音が聞こえるのです。うれしくて、思わず本当かなと耳たぶをつねってみました。紛れもなく本当でした。そして前途がパッと明るくなったような心持ちでした。

思えば、オウム真理教にご縁をいただいたこと自体が不思議でした。計り知れない大きな力に引っ張っていただいたのだという気がしてなりません。そして今、この真理の教えこそ本当であることを確信し、真理に巡り合えたことを喜ぶとともに、感謝の気持ちでいっぱいです。

今後は同じ悩みを持つ人が、一人でも多く、かつまた一日も早く、この本物のオウム真理教に気付かれて、ご縁を結ばれて修行されることを願って、法施の修行に精を出していこうと思っています。

（七十一歳・ガードマン）

◉体験・治りました！

弱視

福田博久

◎ほとんど失明に近かった視力が、わずか二週間の徹底的な浄化法で甦りました。オウムには治らない病気はないのだと、驚いてしまいます。おまけに、この修行でステージもアップしたようです。夏休みの集中修行、絶対お勧めです。

私は一歳のとき、左目が角膜白班（かくまくはくはん）という病気にかかりました。それからは左目はほとんど見えず、十五年経った今なお、視力〇・〇〇一という失明に近い状態でした。

何とか視力が回復できないものかと、札幌支部でのイベント、「病は癒える」が終わった後、師に相談してみました。すると、やはり目を治すには浄化法がいいという話なので、夏休みを利用して浄化法をやることにしました。

師が授けてくれたメニューは次のとおりでした。

《一日のスケジュール》

・ジャーラ・ネーティ　バケツ三杯
・ネーティ・カルマ　五百回
・〝シヴァ神の汗〟を溶かしたお湯で洗眼
・アグニサーラ・クリヤ　二千回
・ガージャ・カラニー　十リットル
・ケーチャリー・ムドラー（なぜか知らないが小さい頃からできた）で常時鼻腔を刺激

の六つでした。

浄化法のすごさは前から聞いていましたが、「三十日すらない、この夏休みの短い期間で変化は現われるだろうか？」と私は思っていました。

夏休みに入ってからは、浄化法三昧（ざんまい）の始まりでした（もっとも、ガージャ・カラニーだけは苦労しましたが）。

ジャーラ・ネーティは、師に言われたとおり、バケツ二つ、ポンプ一つを買ってきてやっていました。師には、一日バケツ三杯と言われていましたが、時間のある日は調子に乗ってバケツ六杯ぐらいやりました。ジャーラ・ネーティをやった後は、とても鼻の通りが良く、蓄膿症でお悩みの方は一度お試しになってみる価値はありそうです。

ネーティ・カルマは前々から得意だったので、一日五百回などと言わず、毎日千回から二千

回ぐらいやっていました。ネーティ・カルマもジャーラ・ネーティと同じように鼻の通りが良くなります。

そして、夏休み中に気付いたのですが、ネーティ・カルマとケーチャリー・ムドラーを使って、ひもを右の鼻の穴から入れ、左の鼻から出す、口から入れて鼻から出す、ということができるようになりました。

アグニサーラ・クリヤも、多いときには三千回ほどやっていました。この行法とガージャ・カラニーは、火元素を強化するので、マニプーラ・チャクラが強力になって、下痢をしなくなり、また、マニプーラ・チャクラが司っている視力が良くなるという効果があるのだそうです。〝シヴァ神の汗〟（尊師のマントラを電気的信号に変えて修法した塩）も、火元素を強くする働きがあるということで、溶かしたお湯で目を洗ったりガージャ・カラニーに使ったりしました。

そして二週間経ち、師に、

「もう一度視力を測ってごらんなさい。」

と言われたので測ってみると、なんとたった二週間で、視力が〇・一まで回復していました。とても私には信じられないことでした。

そして、視力の回復に付け加えて、アグニサーラ・クリヤを一日二千回やることにより、たっ

た二週間でナウリができるようになりました。また、夏休みが終わって気付いたのですが、空気中のプラーナのようなつぶつぶがはっきり見えるようになりました。

このようにして、私はグル麻原尊師とシヴァ大神を仰ぐオウム真理教に治らない病気はないと、つくづく実感しました。

（十七歳・学生）

◉体験・治りました！

アトピー性皮膚炎

満生輝世子

◎現代医学でも治療法不明のアトピー性皮膚炎。二年近くにわたって食餌療法を行なっても治らなかった娘の病も、オウムの修行によってわずか数カ月で根治しました。浄化法の素晴らしさに感謝せずにはいられません。

私の娘、陽子は、現在六歳です。生後六カ月頃からアトピー性皮膚炎だと病院で言われ、耳

切れ、手足、肘と膝の裏側、目の周りに発疹ができ、頬も赤く体全体もガサガサした感じになり、とてもかゆがっていました。どんなにひどくても、副腎皮質ホルモンを三日塗れば治ってしまいますが、皮膚への影響も気になりますので、薬を使わず治してあげたいと思っていました。

アトピー性皮膚炎は、現代医学でも原因と治療法がつかめておらず、一部の医学関係者からは、食餌療法のみ有効であるといわれているほどの病気なのです。原因としては、いろいろな汚染・食品添加物・飲料水・食事の洋風化・心因性など、多数挙げられています。

病院の血液検査では、食物アレルギーはないと言われましたが、アレルギーの講演などでいろいろと勉強し、陽子が二歳のとき、食餌療法を始めることにしました。それは、アレルゲンと思われる食物を除去するやり方で、本人にとっても家族にとっても大変なことでしたが、それで陽子のアトピーが治ればと思い、頑張ったのでした。植物油・卵・小麦粉・牛乳を除き、和食中心の食事にするのです。植物油を除くと、煮る、焼く、蒸すの調理法に限られ、食べるものも野菜中心になりました。除去食料理教室などにも通い、いろいろと栄養の面でも気を遣いました。

また、陽子は偏食がなく、よく食べる子でしたから、同じ年頃の子供達が食べている食べ物や菓子などが食べられないことは精神的にも苦痛だったことでしょう。油・卵・小麦の入っていない菓子など、せんべいくらいですから。特に大変だったのは、三歳になって幼稚園に通う

ようになってからです。献立によって、牛乳が出るときはその代わりとしてお茶を、麺類のときは弁当を、パンのときはおにぎりをといったように工夫して持たせ、幼稚園の先生にも気を遣っていただきました。でも、やはり周りの友人が給食を食べているのを見ながら、自分だけは食べられないんですから、大変だったと思います。しかし陽子は、食べるとかゆいのができるからいらないと言って我慢していました。このことからもそのかゆみがいかに苦痛であったかわかると思います。実際、食べなければ発疹は出ず、綺麗な皮膚でかゆみがないのですから。好きなのに食べられない我慢より、アトピーのかゆみの方がつらかったのでしょう。

この食餌療法は、抵抗力をつけるとともに除去を少しずつ緩めてゆき、普通の食事へと戻すのです。幼稚園の一年が過ぎ、少しずつ緩めても大丈夫かなと思った昨年の四月頃、陽子は、飛び火（伝染性皮膚病）にかかり、とてもひどい状態になってしまいました。病院に行ったところ、治りにくいのもアトピー性のためだと言われ、薬品による体質改善を勧められました。しかし私は断りました。その方法では、治っても次に弱い皮膚の部分に出ることがあり、五歳くらいまでに治らなかった場合、喘息になることも少なくないということなのです。それを聞いて、とてもショックでした。その先生は、自分の子供だったらそうすると言われましたが、私はとてもそんな気にはなれませんでした。

この頃まだ浄化法をやっていなかった私達に、主人がガージャ・カラニーを勧めていたので、

早速五月から、四歳ではあるけれどやらせることにしたのです。アトピーが治るから頑張ろうね、治ったら何でも食べられるよと励まし、コップ一杯から始め、今では五、六杯（一リットルから一・二リットル）一度に飲んで、自分で上手に吐くようになりました。初めの頃はよく泣いて嫌がりましたが、今では自発的にやるようになりました。ガージャ・カラニーと一緒にジャーラ・ネーティも片鼻ずつポット各一杯ずつやらせて毎日続けさせました。

そして、家族で五月のセミナーに参加、祝福（麻原尊師による、頭頂からのエネルギー移入）と、短い時間でしたが音のイニシエーションを受けさせていただきました。さらに、子供でもクラス（イニシエーション準備クラス）に出て単位を取ればシャクティーパットを受けられると聞き、早速クラスに参加させることにしました。こうして六月六日、陽子は初めてのシャクティーパットを受けることになったのです。

この間の陽子は、急に片方の肘の裏側だけに多数の大きな発疹ができました。それはアトピーのひどい状態で、毒素が噴き出したかのように、膿みたいな汁が出ました。そして片方が治った頃、もう一方の肘の裏側も同じようになり、膿みたいな汁が出たのでした。シャクティーパットの後は、三週間もの間、熱が三十九度以上に上がったり、下がったりの毎日が続きましたが、師にお聞きするとトゥモ（熱のヨーガ）だとのことでした。

やがて、陽子のアトピー性皮膚炎は完全に治ったのです。四年近く苦しみ、食餌療法を二年

近く続けても治らなかったものが、オウムの修行で、なんと数カ月で根治したのです。このオウムの浄化法（ガージャ・カラニー、ジャーラ・ネーティ）そして、イニシエーションの素晴らしさを感じずにはいられません。

（三十三歳・主婦）

◉体験・治りました！

アトピー性皮膚炎

大森恵子

◎治らないとあきらめていたアトピー性皮膚炎。いろいろな治療を試みましたが、結局薬漬けになって体の具合を壊してしまいました。そんな私が出会ったオウムの修行でアトピーが治ったのをはじめ、心も豊かになるという最高の宝を得ました。

私は、幼い頃から湿疹（しっしん）やあせもがかなりひどかったそうです。そして四歳の頃でしょうか、その症状を見かねた両親は、私を連れて病院を訪れたのでした。医師の診断の結果、単なるあ

せもだとばかり思っていた私の湿疹はアトピー性皮膚炎ということでした。そしてこれは、現代医学ではなかなか完治しないということです。

結局、病院でもらった処方箋では一時的に症状を抑えることはできても、根本的な治療にはならず、私はその後もずっとこの皮膚病と付き合う羽目になりました。両親は、評判の薬や健康器具などを買ってきてくれ、私も勧められるままにこれらを使用していたのですが、良くなったと思っても一時的なもので、すぐぶり返してしまう、この繰り返しでした。悲痛の思いのあまり、母と泣き明かした夜もあります。また、根本治療はしてくれないと知りつつも病院へ通い、その薬に頼ることも続けていました。

ところがそんな生活を続けているうちに、薬漬けのためか、私は腎臓を壊し、体がブクブクにむくれ、代謝も悪い状態になり、皮膚の色は赤味がなく、唇は紫がかり、まるで死人のような状態になってしまったのです。十代の前半というのに足取りも重く、階段を上るときなどは一段上る度に大きな息をつく……という有り様でした。また、夏や季節の変わり目になると、手や足から血膿やかさぶたが泡のように吹き出してきて、ひどさのあまり夜眠ることができなかったり、さらに一時期は病院に入院したこともありました。

そんな私がオウムを知ったのは、本屋さんで一冊の本『マハーヤーナ』を手に取ったことがきっかけでした。本の扉を開けると、その奥には今まで私が見たこともない別世界が広がって

いました。そして、その中でもアストラル音楽にひかれて、私は入信を決意したのでした（最初は病気を治すためとは考えていなかったのです）。

入信後、「パーソナル・ヨーガ」で私の病気のことに話が及び、それをきっかけにガージャ・カラニーを教わりました。これを実際にやってみると、まるで体の中を掃除するみたいで、とても心身がすっきりし、すがすがしい気分に浸ることができるのです。そしてこの浄化法を続けて数日経つと、徐々にブツブツやかゆみが治ってきました。

カルマの法則に基づき病気の根本原因を説明してくれるオウムの教義は、「その場しのぎの治療法とは違う。これなら私の病気を治してくれるのでは」という期待を抱かせてくれました。

その教義によると、まず〝水元素のけがれ〟が、この湿疹の原因であるということです。そして水元素の浄化のためには甘露水（尊師のエネルギーが込められた水）がとても良いということがわかりました。その後私は東京で長期バクティーに参加させていただきましたが、幸いなことに、長期バクティー中は甘露水をいただく機会にも多く恵まれました（もちろん、バクティーによる功徳も、病苦からの解放に大変役立ちます）。

また〝風元素のけがれ〟が、かゆみの原因であるということでした。この風元素というのは胸に位置するアナハタ・チャクラと関係があり、また執着とも関係があるとのことです。つまり、執着という心の病によって、かゆみという体の病が引き起こされているのです。その教義

に基づいて自己の心を顧みると思い当たる節がなくもありません。私は心の中の、様々な執着・葛藤・無智・嫌悪などをザンゲすることにしました。そして、執着を落とすために、と同時に功徳を積むためにも私は布施の実践を行ないました（日本では誤解されがちですが、布施もまた修行の一種であることは仏典を勉強すればよくわかることです）。この布施の実践によって執着の煩悩が落ち、私の心は軽くなっていきました。それどころか布施をすることは私の喜びになっていったのです。

こうして私は、病気のことも忘れて、バクティーに、修行に励みました。その頃は、アトピーの苦しみなどどうでもよいことのように思えるようになっていたのです。もちろん途中ではアトピーの苦しみにくじけそうになったこともありますが、そんなときは、「この苦痛は、自己のカルマなんだ。自己のなした悪業によって、今苦しんでいるんだ」と自分に言い聞かせ、歯を食い縛ってガンバりました。こうして苦しみを一つ乗り越える度に、私のカルマは一つ、また一つとはがれ落ち、と同時に病状も徐々に良くなっていったのでした。

そして今ではアトピーの症状は消えてしまいました。例年ですと、夏、特に症状がひどいのですが、その夏はブツブツやかゆみもなく、さわやかな夏を送ることができました。「オウムの教義には――真理の教えには全く矛盾がないんだ。そして真理ほど素晴らしいものはないんだな」という思いが、しみじみと込み上げてきました。

私はオウムを知ってから、本当に心身共に変わりました。病気の治癒もさることながら、それ以上に心が豊かになったことこそが、私がオウムで得た最高の宝物だと思います。

（二十五歳・店員）

◉体験・治りました！

自律神経失調症

小林正樹

◎突然恐怖心に襲われ、身動きができなくなる自律神経失調症――。酒で心をごまかし続ける日々。オウムの修行は、その苦しみをあっさりと取り払ってくれた。この晴れ晴れとした気持ちを、病で苦しむすべての人に味わってほしいと思っている。

また自律神経失調症になってしまった――。

八九年の十二月、年末の忙しさで過労気味のところ、体をだますようにして続けた酒とタバコで、心身のバランスを失ってしまった。

学生時代にも過労から自律神経失調症にかかり、突然恐怖心が襲ってきて、車の運転ができなくなったりしたことがある。そのときは学生ということもあって十分静養もでき、太極拳を習うなどして半年ほどで回復した。しかし、今度の場合は症状が重かった。

会社の用事で銀行に行く途中、突然「このまま倒れるのではないか」という恐怖心が起こり、眼前が暗くなり、辺りのざわめきにエコーがかかったようになり、意識がボーッとしてきた。貧血かと思い、しゃがみこんで息を整え、自分に「何でもないのだ」と言い聞かせ、その場を逃げるようにして会社に戻った。

そのようなことが続けて二度起こり、一人で歩くことが恐怖となり、自宅と会社（幸いにして会社は自宅の隣）以外は外に出ることもできなかった。どうしても外に出なければならないときは、家族に付き添ってもらうか、ひどいときは酒をあおって自分をごまかして外出するという状態だった（薬に頼る気はなかった）。

このままでは正常な社会生活はできないと感じ、以前習った太極拳をまた始めてみたが、効果はなかった。恐怖心はすっかり私の心にすみ付き、ひどいときは隣の会社に行くのでさえ、アルコールの助けを必要とする日もあった。太極拳の他に何か効果のあるものを探し、書店で健康法の本を中心に様々な本を見て自分の症状を改善してくれそうなものを探した。

そこで見つけたのが、麻原尊師の『超能力・秘密のカリキュラム』だった。自律神経失調症

の対処法を見て、太極拳と並行しながら実践してみた。しかし、文末の「特効薬は功徳を積むこと」の意味は理解できずにいた。けれども、なぜか尊師の写真が気になり続け、『生死を超える』を手に入れ、その教えに触れ、「私が本当にこの病気を治したいのならオウムに入信するしかない、また、今治さなければ一生この病気のことで苦しむだろう」と思った。

父に支部道場の前まで付き添ってもらい、ラーダ師と面会した。私の入信の経緯と症状を話すと、師は、

「それは、アナハタ・チャクラに引っかかりがあるからです。」

と言われ、丁寧に症状に合った対処の仕方、アーサナ、浄化法などを教えてくださり、

「支部の中で一番大きなヒヒイロカネを手渡してくださった。

と言って、私にヒヒイロカネです。」

それから一週間、基本プログラムとアグニサーラ・クリヤで精神状態はかなり回復し、アナハタ・チャクラのマントラを唱えながら一人で道場に行くことができるようになった。ガージャ・カラニーを加えた二週間目からは酒もタバコもやめることができ、体調もどんどん良くなり、本の独習では身につかなかったグルとシヴァ大神への帰依、功徳の重要性が入信することによってわかり、尊師のエネルギーのすごさをひしひしと感じた。

一カ月半経った現在は、以前よりもずっと体調が良く、学生時代、もしくはそれ以上に体も

軽くなり、朝の目覚めもすこぶるさわやかだ。当時、支部におられたヴィーラ師も、「自律神経失調症のような傾向は、もう見当たりませんね。」とおっしゃった。

会社でも自ら営業などで外に出るようにし、ちょっとでも恐怖心が起こりそうなときはグルとシヴァ大神を思い、「体が倒れるなら倒れてみろ、〝倒れそうだ〟というのは自分で作り上げた幻影だ」と言い聞かせている。そして、なぜ恐怖心が起きるのか、自分で自分の心を分析するとスーッと心が落ち着き、苦を乗り越えたような晴れ晴れとした気持ちが広がる。

昨日も、そんな晴れ晴れとした気持ちが心に広がったとき、以前の自分のように病気に苦しんでいる一人でも多くの人に、「病気は癒すことができるんだよ、そして真理の道に入ればもっと健康になり、素晴らしい教えを受けることができるんだよ」と伝えたいと願った。

（三十二歳・会社員）

◉体験・治りました！

肥満

冨永俊雄

◎浄化法を続けていくうちに、自然と食べ物の好みが変わっていきました。お菓子やジュース、インスタントラーメンが好きだったのが、そういうものを必要としなくなり、食事の量も減っていきました。結局、一年間に何の苦労もなく二十キロ減量しました。

数年前から少しずつ体重が増え、身長一七三センチ、体重七八キロの肥満体となってしまいました。ウエストは九〇センチを超え、合うスラックスが見つからないほどでした。その上、健康診断では、肝臓に少し脂肪がたまっているとも言われ、「これではいけない」と、少しでも痩せるために食事制限などを試みましたが、意志が弱いせいかうまくいきませんでした。

その当時の食事量は、一日三食しっかり食べた上でお菓子なども食べるため、一日五食くらいになっていたと思います。それも、腹いっぱいにならなければ気が済まず、夜中にはインスタントラーメンを作って食べていましたので、このような体重になるのは何の不思議もないこ

とでした。

八九年六月に、縁あってオウムに入信しました。そこで、師に食事に関してお聞きしますと、サマナの方は一日一食または二食と聞いて大変驚きました。というのも、私には、人間は一日三食しっかりと食べないといけないという、固定観念みたいなものがありましたので、一日一食で果たして健康に生きていけるかどうか疑問に思いました。しかし、サマナの方が大変元気そうだったので、誤った観念が一つ崩れました。

さらにお聞きしますと、痩せるためには浄化法の中でもサンカプラクサラーナ・クリヤをするのが良いと言われましたので、早速やってみることにしました。

最初、塩レモン水は大変飲みにくく、何度も吐きそうになりましたが、何とか飲むことができました。トイレでは、四念処（しねんじょ）の瞑想法にある「我が身これ不浄なり」ということを思わずにはいられませんでした。浄化法が終わって体重計に乗りますと、なんと二キロほど体重が減っており、長い間おなかにたまっていた宿便が二キロとは大変驚きました。

いろいろな健康法に関する本を読みますと、宿便を取る方法としては断食をする方法とか、特別な漢方薬を飲む方法などがありますが、一週間とか数日間の時間を要します。一方、サンカプラクサラーナ・クリヤは半日とか、早ければ数時間で終わってしまうので大変優れていると思います。

この浄化法を続けていくうちに、食べ物の好みが変化しました。焼肉やインスタントラーメン・甘いもの・ジュース・コーヒーなどがとても好きだったのが、だんだんそれらのものが食べたくなくなり、食べると気分が悪くなるほど体質が変わりました。特にコーヒーは、一日四、五杯も飲むほど好んでいましたので、絶対にやめられないと思っていましたが、不思議なことに何の苦労もなくスッパリやめることができました。

現在では、できる限り一日二食にしています。また、たまには自分でいわゆるオウム食（野菜を水炊きにしたもの）を作って食べることもあります。食べる量が今までの半分くらいになったようです。その結果、約一年ほどで、七八キロもあった体重が五八キロへと二十キロも減って標準体重になり、大変驚いています。

何の苦労もなく減量に成功したのは、心が浄化され、食に対する執着が切れたからだと思います。今後、もっと修行し、心の浄化を進めていきたいと思います。

（二十七歳・会社員）

◉体験・治りました！

性病（淋病）

北村進一

◎医者には行きたくない、しかし淋病（りんびょう）では……。窮地に立たされた僕が頼ったのは、他ならぬオウムのガージャ・カラニーでした。死にもの狂いでやったら、病気が治っただけでなく、神秘体験もできました。

八八年の十月、度重なる不特定多数の女性との交際により、淋病になってしまいました。〝身から出たさび〟とはいえ、大変つらく苦しいものでした。こういう話は本来、公にはしたくなかったのですが、真理の法を一人でも多くの方に理解していただき、実践していただければと思い、恥ずかしながらペンを執らせていただきました。

さて、潜伏期間がどれくらいだったかよくわかりませんが、病気自体突然やってきたという状態でした。ある日、いつもと同じように、朝起きてから用を足そうと思い、トイレへ行ったのです。すると性器に激痛が走ったのです。そして、その症状はその後、日常生活の中で頻繁

に起こるようになってきたのです。楽天的に考えていた僕は、そのうち治るだろうと放っておきましたが、一週間ほど経っても、治るどころか性器から膿が出てきて、激痛の方は朝から夜まで全く止まらないという状態になっていきました。仕方なく医者に診てもらうと、淋病ということでした。

僕は元来、「医者嫌い」で通してきたのです。淋病治療のためとはいえ、見ず知らずの医者に自分の性器を検査されたりするのはとても恥ずかしく、強い抵抗があったので、考えた末にオウムに相談することにしたのです。僕は早速そのことをサマナの方に相談してみたところ、ガージャ・カラニーを毎日一八リットルやるとよいとのことでした。僕は窮地に立たされていたので、何のためらいもなく浄化法を行なうことにしました。

「毎日こんな激痛に耐えるなんて冗談じゃない！　痛い思いをするのは嫌だ！」そういう思いで、毎日毎日浄化法を一八リットルやっていったのです。

すると、どうでしょう。浄化法を始めてから一週間ほどで、痛みが少なくなっていったのです。そして、二週間後には完治してしまったのです。このときほど、浄化法に感謝したことはありませんでした。

病気が治っても、しばらく浄化法を続けていました。その頃は修行に勢いがつき、毎日三〇リットルやっていたところ、神秘体験がゼロだった僕にも、少し変化が現われてきました。

ある日、横になり、「マハーカーラーの詩」（アストラル音楽の一つ）を聴きながら心地良い状態でいると、突然ガンガンという音が鳴り響き、意識がどんどん上昇していくのです。怖くなった僕は、必死に起き上がろうとするのですが、腕は痺れ、体が思うように動かないのです。それでも、やっとの思いで起き上がることができました。驚きました。こんな体験は生まれて初めてだったからです。本当に驚きました。

そのことを師に話すと、

「北村さん、それは幽体離脱だよ。」

と、教えてくださいました。あのとき、起き上がらずに放っておいたら、意識はアストラルの方へ飛んでいっただろうということを教えていただきました。せっかくの幽体離脱だったのに、アストラルに飛ぶことができなくて残念に思いました。

淋病とは少し関係のない話になってしまいましたが、小さな神秘体験が僕にとって非常に大きな修行上の自信となったのです。これは、大変ありがたいことだと思っています。

オウムの修行は、病気を治癒させることは言うまでもなく、超能力も獲得することができるのです。これは、オウムの修行が本当に真理の法であるということの証明だと思います。

（二十六歳・アルバイター）

◉体験・治りました！

子宮筋腫

柏田賀子

◎オウムの修行により、あんなに苦しんだ子宮筋腫が治りました。思うようにいかなかった食餌療法に比べ、つらい我慢の必要もなく、悪い物は自然に食べなくなりました。おまけに、すらりと痩せて肌に張りも戻り、今は風邪もひかない健康体です。

「子供は、多分一生無理でしょう。」

そう言われたのは四年前のことです。下腹部のしこりが子宮筋腫と診断されたのです。そして、大きな病院で検査を受けるように言われ、市の総合病院に行きました。ところが、検査の薬品でショック死する人もいると聞いたり、検査後、急に卵巣まで腫れてしこりになったりしてしまったことから不信感を持ち、翌日入院という医師の言葉を背に、少し知っていた食餌療法で治すことにしました。

玄米と豆類と根菜類、そして海藻中心の食事が始まりました。動物性蛋白質は少量の小魚の

み、調味料も添加物もなし、甘味料ももちろんなしの食事です。

しかし、それまで大好きだった肉やクッキー等を我慢するのは並大抵の努力ではなく、ときには弱い心に負けたり、いただき物を断れなかったりして食べてしまうこともありました。悪い物を食べると、それまで良くなりつつあった子宮筋腫が急にひどく腫れあがり、不思議なことに足まで痛くなり、普通に歩けなくなってしまったのです。このようにして病状は一進一退を繰り返していましたが、それでも何とか翌年の夏の終わる頃には、しこりがほとんどわからないくらいになりました。

そんな折、うれしいことに妊娠したのです。ところが妊娠により体質が大きく変化したために、食事も玄米が食べられなくなり、再び大きなしこりができてしまいました。胎児が強かったため、何とか無事に満期産を迎えることができたのですが、早産の危険性がとても高く、出産時も胎盤が筋腫に引っかかって出なくなり、医師に取ってもらうという騒ぎでした。

二人目の妊娠時はもっと大変でした。食事が不摂生になっていたため大出血を起こし、妊娠初期に一週間の入院と一カ月間の絶対安静を経験したのです。それ以降食事制限したのと、やはり胎児が強かったためか、また、何とか無事に出産できましたが、この頃には子宮筋腫と一生付き合っていこうという、のんびりした気分になっていました。

この二人目の子供が生まれて二カ月ほど経った頃、縁あってオウム真理教に入信させていた

だきました。心の浄化を願っての入信で、別に健康になりたいとも思わなかったため、初めのうちは浄化法は全く行ないませんでした。

そのうちに、浄化法はアストラル体の浄化にもなると聞き、ガージャ・カラニーを始めてみました。また、この頃、ケイマ正大師（せいだいし）の最後のシャクティーパットがあると聞き、それまで乳児を抱えているため遠くて行けないと思っていた道場へも、足しげく通うようになり、クラスの修行を受けました。

これらのお蔭で、産後太り気味だった体型が、みるみるうちに娘の頃のようにほっそりとし、また肌に張りが戻り、学生に間違えられるようになってしまいました。それと時を同じくして、膿のようなおりものが大量に出ました。玄米は粘液が多くなるし、気が下がると聞き、胚芽米に切り替えたところ、それも徐々に治っていきました。次に黄色の痰と鼻汁が出ましたが、これも数日で治りました。シャクティーパットを親子で受け、浄化法もネーティを行なうようになり、風邪もひきにくくなっていきました。

ある日何気なく、子供を産んだ助産院でおなかを診てもらったところ、筋腫が全くなくなっていると言われました。言われて触れてみると、しこりが本当になくなっていたのです。

「こんなことって、あるんだねえ。」

と、助産婦さんも驚いていました。

「三人目は、いつでもOKだね。」
とも言ってくださり、とてもうれしい思いをしました。
他にも、風邪ばかりひいていたのがほとんどひかなくなったり、疲れると昔患っていた膵臓炎の症状が出たりしていたのが全くなくなったりと、いつの間にか健康な体になっていたのです。精神的に安定するばかりではなく、体まで短期間にこんなに健康になれたのは、やはりオウムが真理だからだと思います。
子宮筋腫を持っている女性はとても多いと聞きます。切っても再発したり、また切ったことで癌を誘発したりすることもあるということを耳にしたことがあります。
オウムの修行を行なえば、恐ろしい外科的処置は不必要です。また、食餌療法のようなつらい我慢をする必要もありません。オウムの修行は、体に悪い物を自然に食べたくなくなるため、精神的負担がなくて済むのです。このようなオウムの修行をし、真に健康な心身を得る人が一人でも多くなることを強く願います。

（三十歳・主婦）

◉体験・治りました！

十二指腸潰瘍

佐々木正光

◎医者である私は、薬を使わず浄化法で持病を治してから、薬が根本的な解決にならないことを実感しました。今の私の願いは、オウムのアストラル・ホスピタルで働き、様々な病を完治させ、患者さんを真理に導いてあげることです。

八七年六月、書店で手にした『イニシエーション』が、私を真理に導いてくれました。ちょうどそのとき、六年間続けてきたA宗の因縁切りの行に行き詰まりを感じていたのです。

A宗においてもチラシを配ったり、真冬に三十七日間連続して滝行をしたり、自分なりに頑張っていたのですが、自分が全然変わらないのです。何の神秘体験もなく、逆に煩悩が強くなったように感じました。

今考えてみると、護摩木にエゴを満足させるような願望を書いて祈願するのですから、当然潜在意識をけがすことになると理解できるのですが、その当時は無智に覆われていてわかりま

せんでした。

そして、八七年八月オウムに入信し、以来クンダリニーの覚醒をはじめとする様々な神秘体験を経験して、今ではオウムが真理であり、自分が過去世から尊師の弟子であったと確信しています。

さて、オウムが私に与えてくれた恩恵の一つに十二指腸潰瘍の治癒があります。二十歳頃より、毎年のように秋口になると十二指腸潰瘍が再発して上腹部に激痛が走り、その度に薬を飲んでいたのですが、八八年九月に再発したときには、全く薬を使用せずにガージャ・カラニーで治しました。

まずは三リットルから始めましたが、最初の頃はダンダウティ（ロープ）を用いて咽頭壁を刺激しても半分くらいしか吐き出せず、残りは下から出るような状態で、何回もトイレに通ったものです。

しかし、師に、

「三リットルではガージャ・カラニーの効果は少ないですね。」

と言われたため、徐々に塩湯の量を増やしていきました。

その一、二カ月後のある日、六リットルのガージャ・カラニーの最中のことですが、途中から嘔吐液が真っ赤に変わり、バケツの底が見えないほどになりました。十二指腸潰瘍が穿孔し

たのではないかと心配したのですが、それ以来重苦しい腹部の痛みはなくなりました。

今ではほとんど毎日、八リットル飲んでいますが（塩湯四リットル、微温湯四リットルを六回に分けています）、指やダンダウティを使わなくても腹部を引き締めるだけで簡単に吐き出せるので、十五分くらいでできるようになりました。

そして、終わった後の爽快感は何とも言えません。以前は、スパゲティやチャンポンを食べただけで胃がもたれていたのですが、今では胃腸が丈夫になり、以前の二、三倍食べても平気になりました。ついでに、お酒、コーヒーも自然にやめられました。

私は医者で、胃酸分泌抑制剤などの薬を使えば、痛みを止めるのに即効性があるのを知っていますが、それはいわば悪いところにフタをするようなもので、カルマを清算しなければ根本的な解決にならないことを、身をもって体験しました。

（三十三歳・神経内科医師）

あとがき

大変残念なことに、「病気別の行法」では紙面の都合上、一部の病気の対処法しか載せることができなかった。しかし、近いうちに、本書に続く「健康編」を必ずや書きたいと思っている。

さて、超自然、超能力の不思議なパワーを自在に活用する健康法は、どうだっただろうか。この世には、科学では証明できない現象が少なくない。本書に書かれている内容も、そのほんの一例なのである。

既にこの健康法を実践している人達からは、感謝と驚きの声が寄せられている。本書を手にされたあなたも、この健康法を実践していただけたなら、その素晴らしい効力を身をもって体験することができるに違いない。

深刻なストレスや病気から、あなたを解放できるのも、愛する人々を救うことができるのも、あなた自身なのである。

オウム　タパー　マハー　グルデーヴァ　シヴァマヘーシャ　シッディ　サティヤン

VIDEO

ヒマラヤ・ヨーガ秘伝

麻原彰晃尊師直伝！—究極の超能力開発法

人類は今未曾有の危機を迎えている。
それを阻むのは
我々一人一人の霊性の向上しかない！
君もこのビデオを見て超人になろう！

インド、ヒマラヤ・ヨーガの奥儀中の奥儀、秘伝中の秘伝を公開したのが、この「ヒマラヤ・ヨーガ秘伝」である。速やかに我々の霊性を向上させる10種の調気法と5種のムドラーを、グル麻原自らが、特別に実演して紹介する。しかも立体的な映像に詳細な解説が加えられているので、初心者でも容易に習得できる。このビデオを手にしたその日から、あなたも超人類への道を歩き出すのだ。

なお、このビデオの内容は、本来グルが資格ある少数の弟子に口頭伝授で伝えるべきものであり、修行が急速に進む反面、危険な行法も含まれているので注意事項は厳守していただきたい。

ヒマラヤ・ヨーガ秘伝—ビデオテープ　◎定価10万円

お申し込みの際は、下記の申し込み用紙（コピーでも可）に必要事項を明記し、ご捺印の上、次のところへお送り下さい（尚、18歳未満の方は、親権者の捺印が必要です）。

●郵送先　〒154 東京都世田谷区世田谷2-8-17 株式会社オウム
●電話　03(3439)6043　●郵便振替　東京2-109325

※信徒の方に限らせていただきます。

ヒマラヤ・ヨーガ秘伝　申込書〈ビデオテープ〉

申込日　　年　　月　　日			
ふりがな	信徒番号	男・女	年齢
氏　名			歳
※18歳未満の方は親権者の署名捺印が必要です。			
ふりがな 親権者 氏　名			捺印
ふりがな			職業
住　所 電　話　（　　）　—			
いずれかをマルで囲む　1.ビデオテープ（VHS／ベータ） 2.支払い方法（郵便振込・現金書留・持参）			

カ　リ　キ　ュ　ラ　ム

すところなく再現。

オにて再現。初心者でも簡単に、しかもまさに、これは麻原彰晃尊師の個人指導。のです。本邦初公開の素晴らしいビデオからの解放」を獲得してください。

⑧肝臓病――克服のための秘法
（三つのチャクラを活性化させる）
⑨リューマチ〈関節・筋肉〉――克服のための秘法
（三種の原因を取り除く）
⑩神経痛――克服のための秘法
（体質異常・代謝障害を正常に）
⑪精神性疾患
〈ノイローゼ・神経衰弱・そううつ病など〉
――克服のための秘法
（コーザル体の変調を整える）
⑫高血圧症――克服のための秘法
（胆汁分泌を元に戻す）
⑬喘息――克服のための秘法
（三種の浄化法が効果を呼ぶ）

◆ ⑤⑥⑪は各40,000円　他は各45,000円

お申し込みの際は、捺印の上、下記までお送りください。
（お申し込みは信徒の方のみです。一般の方はお申し込みできません。）
◉郵送先　〒154　東京都世田谷区世田谷2-8-17 株式会社オウム
◉電話　03 (3439) 6043
◉郵便振替　東京2-109325
◉銀行振込　三菱銀行　渋谷支店　普通 6421621

超　能　力　秘　密　の

本書の秘儀を余

読むだけでは、わかりづらい箇所もビデ
確実に行法のポイントが把握できます。
実演は、すべて尊師とその高弟によるも
テープで、あなたも是非、「人生苦と病苦

◉秘密のカリキュラム・ビデオ

①ストレス解放テクニック
（本書「五分間ストレス解消法・疲労回復・エネルギッシュになる」を収録）

②超健康体獲得の秘法
（本書「基礎コース」――実習第１週～第４週までステップ別修行方法を収録）

◆①15,000円　②30,000円

◉病名別カリキュラム・ビデオ

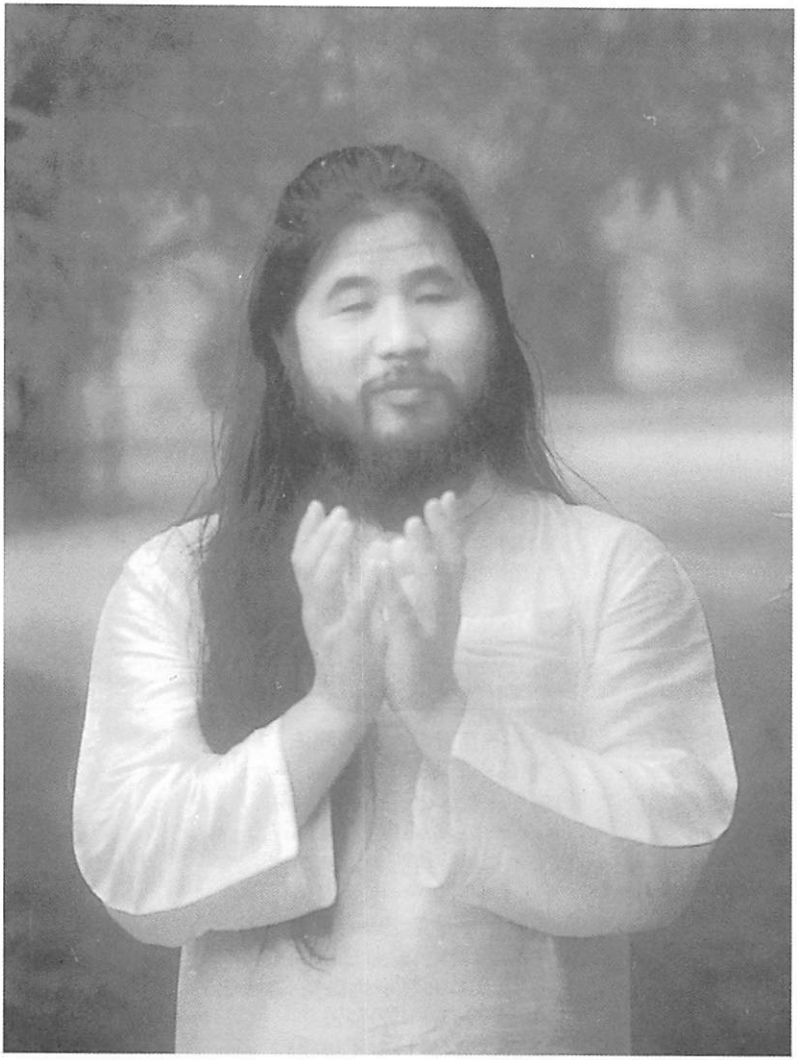
③癌――克服のための秘法Ⅰ
（腹部内臓器における癌）

④癌――克服のための秘法Ⅱ
（みぞおちから喉における癌）

⑤エイズ――克服のための秘法
（ウイルス排除・内臓の強化）

⑥心疾患――克服のための秘法
（精神の安定・寿命を延ばす）

⑦鼻炎・アレルギー性鼻炎・蓄膿症
――克服のための秘法
（粘液体質・風体質を根絶）



ISBN4-900497-53-3 C0014 P1100E 定価1100円(本体1068円)